физкультура в школе







Наглядное пособие для средних школ


2 КЛАСС

Карточки с фотоизображением упражнений основной гимнастики являются дидактическим пособием для учителей начальных классов, ведущих уроки физической культуры. Упражнения основной гимнастики, показанные на карточках, полностью соответствуют государственной программе Министерства просвещения СССР и методическому пособию «Физическая культура в школе. Методика в I—III классах» под редакцией Г. П. Богданова (изд-во «Просвещение», 1971 г.). Карточки составлены в трех комплектах: отдельно для первого, второго и третьего классов. Упражнения даны в строгом соответствии с темами школьной программы по физической культуре и основными методическими требованиями, предъявляемыми к урокам физической культуры. Учителя могут использовать эти карточки для демонстрации школьникам правильного выполнения упражнений и рекомендовать их для занятий в домашних условиях. Карточки могут быть также использованы воспитателями групп продленного дня и родителями учащихся для составления комплексов физкультурных минуток, утренней гимнастики, для занятий на свежем воздухе.





Школьная серия



Карточки с фотоизображением упражнений основной гимнастики являются дидактическим пособием для учителей начальных классов, ведущих уроки физической культуры. Упражнения основной гимнастики, показанные на карточках, полностью соответствуют государственной программе Министерства просвещения СССР и методическому пособию «Физическая культура в школе. Методика в I—III классах» под редакцией Г. П. Богданова (изд-во «Просвещение», 1971 г.). Карточки составлены в трех комплектах: отдельно для первого, второго и третьего классов. Упражнения даны в строгом соответствии с темами школьной программы по физической культуре и основными методическими требованиями, предъявляемыми к урокам физической культуры. Учителя могут использовать эти карточки для демонстрации школьникам правильного выполнения упражнений и рекомендовать их для занятий в домашних условиях. Карточки могут быть также использованы воспитателями групп продленного дня и родителями учащихся для составления комплексов физкультурных минуток, утренней гимнастики, для занятий на свежем воздухе.





Школьная серия

Дидактический материал по физкультуре для 2 класса. Под общей редакцией кандидата педагогических наук З. И. Кузнецовой.
Автор А. Т. Рубцов.

Рекомендован отделом физического воспитания Научно-исследовательского института физиологии детей и подростков Академии педагогических наук СССР.



Фото В. Ун Да-сина.
«Физкультура в школе». 2 класс.
25 цв. листовок. Цена 78 коп.

Художник С. Митурич. Редактор Н. Самохина.
Художественный редактор В. Карандашов
Технический редактор И. Данилова
24/8а-2177. Тираж 200 000.
Печать глубокая. Бумага массой 240 г м².
Ордена Трудового Красного Знамени Калининский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. г. Калинин, проспект Ленина, 5. 3. 370.

8-2-4 / 73

физкультура в школе











Наглядное пособие для средних школ

2 КЛАСС

физкультура в школе











Наглядное пособие для средних школ

2 КЛАСС

Дидактический материал по физкультуре для 2 класса.
Под общей редакцией кандидата педагогических наук
З. И. Кузнецовой.
Автор А. Т. Рубцов.

Рекомендован отделом физического воспитания Научно-исследовательского института физиологии детей и подростков Академии педагогических наук СССР.



Фото В. Ун Да-сина.
«Физкультура в школе». 2 класс.
25 цв. листовок. Цена 78 коп.

Художник С. Митурич. Редактор Н. Самохина.
Художественный редактор В. Карандашов
Технический редактор И. Данилова
24/8а-2177. Тираж 200 000. 8-2-4 / 73
Печать глубокая. Бумага массой 240 г м². Ордена Трудового Красного Знамени Калининский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. г. Калинин, проспект Ленина, 5. З. 370.

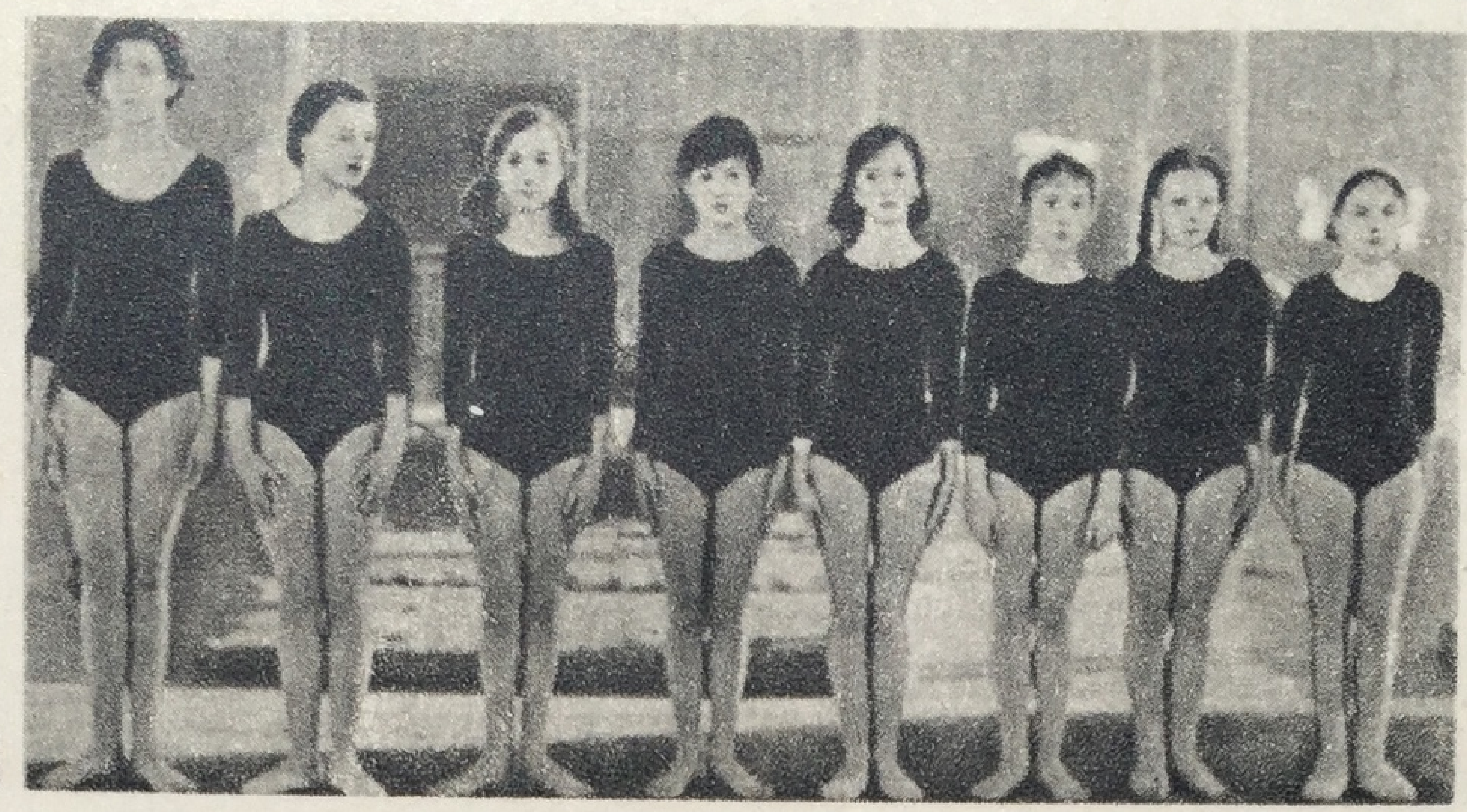




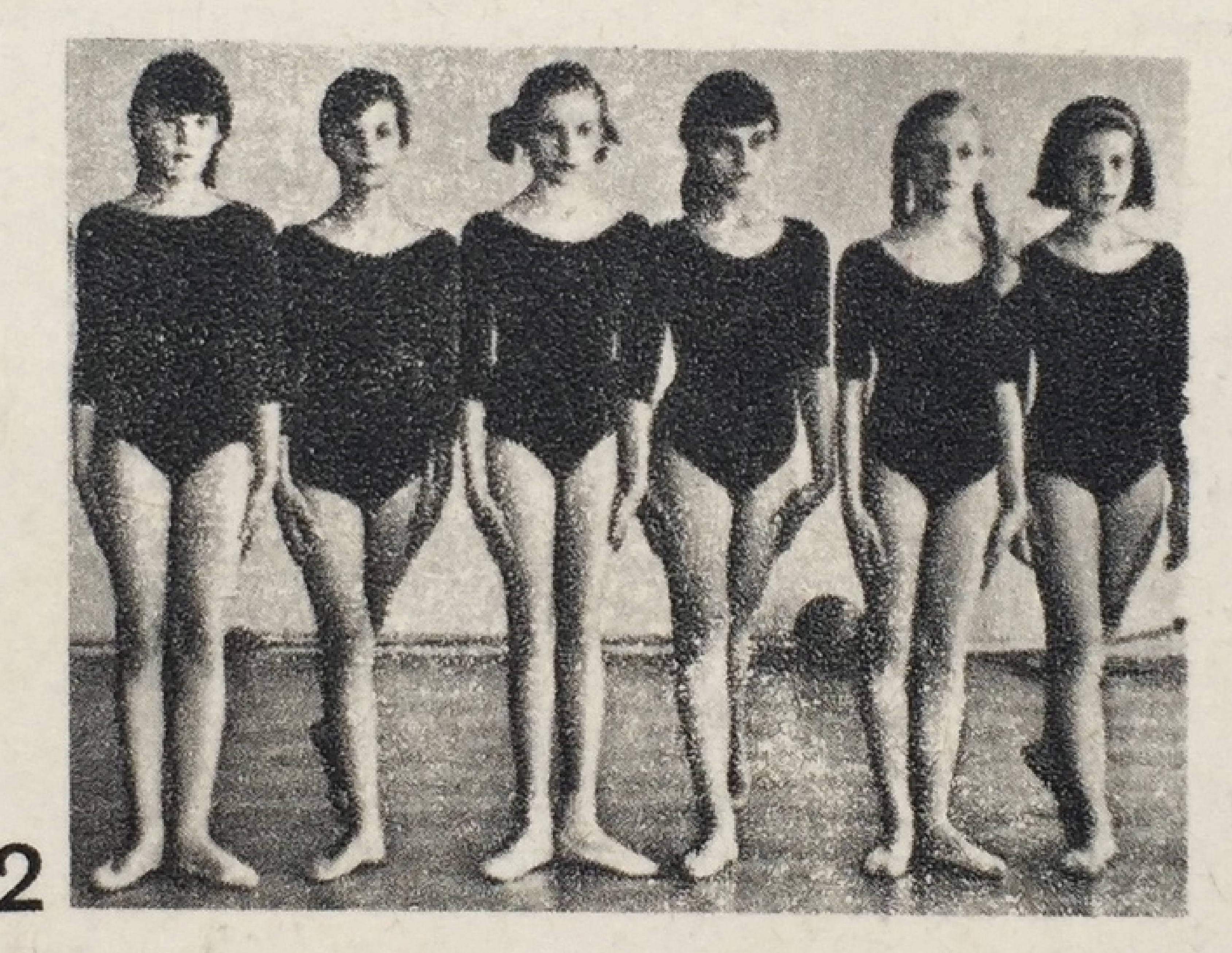
Школьная серия

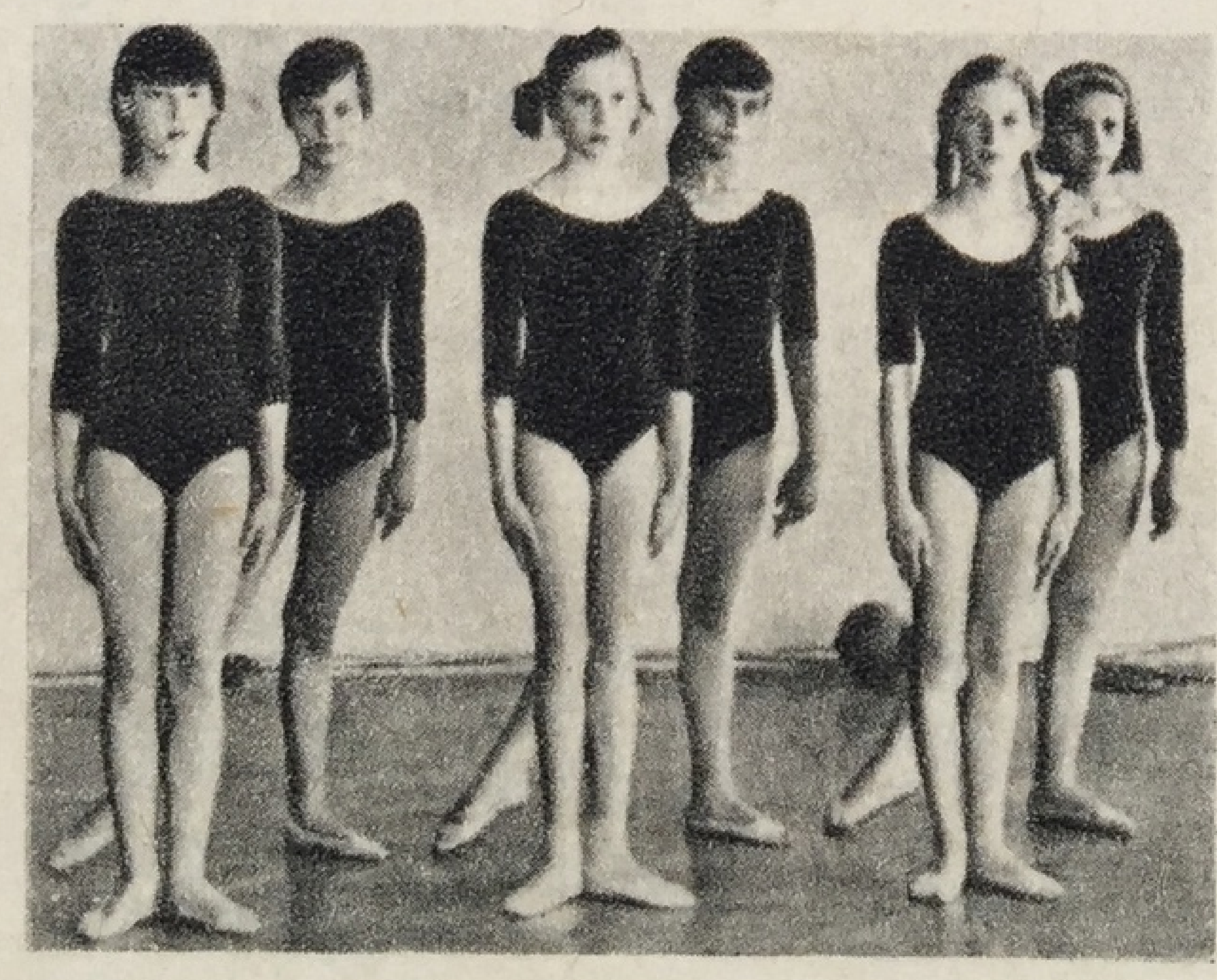


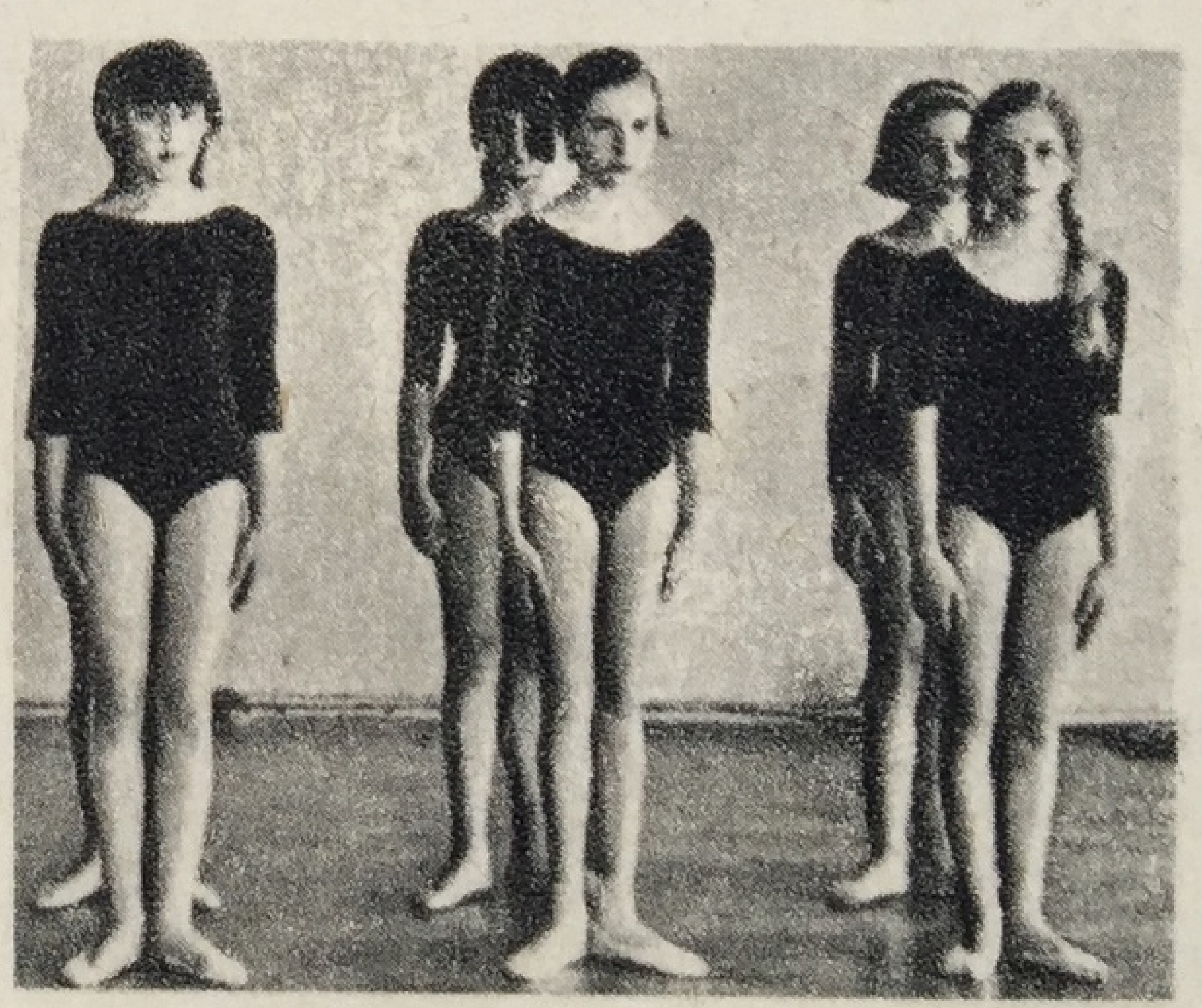
ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ



Расчет по порядку (1). Перестроение из одной шеренги в две (2).







Издательство «Планета». Москва. 1972. 24/8а-1276. Ц. 3 к.
З. 1037. КПК



ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ



1

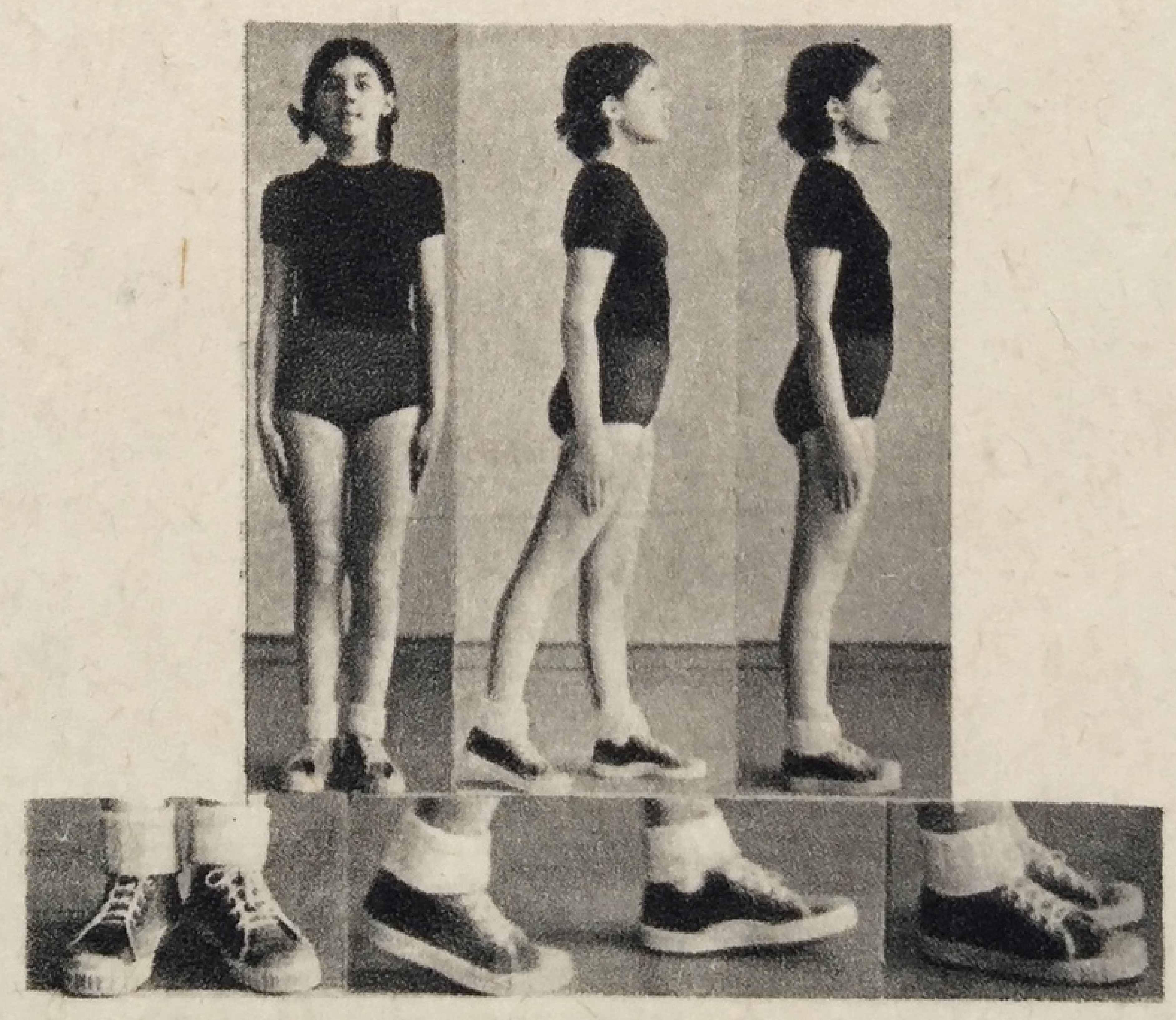


2



3

Размыкание и смыкание приставными шагами (1). Начало ходьбы с левой ноги (2). Построение в круг из колонны по одному (3).



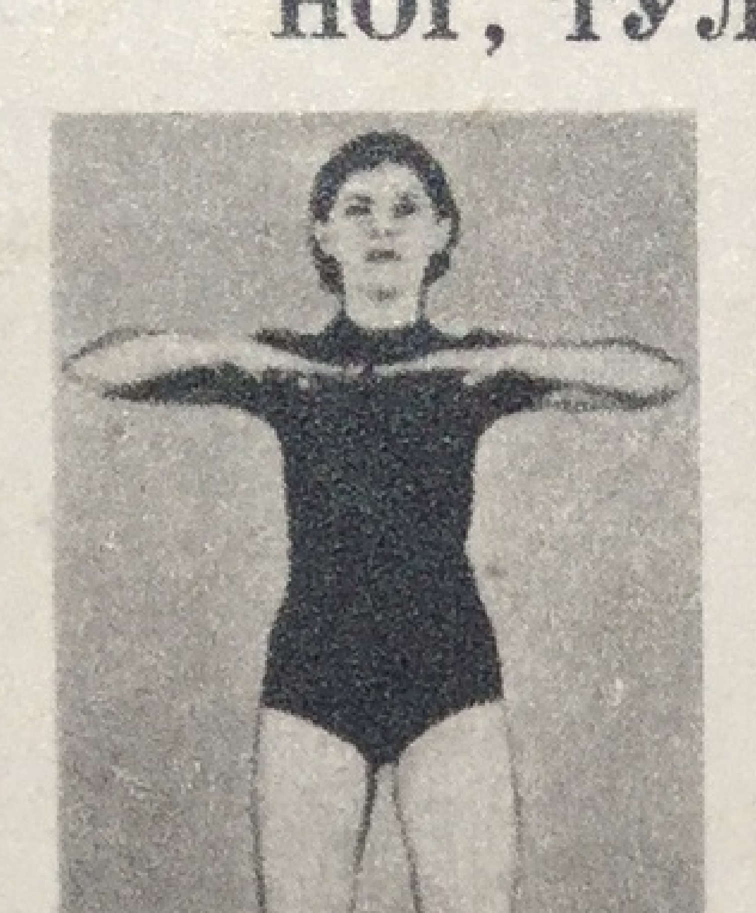
Поворот на месте (налево) по разделениям.

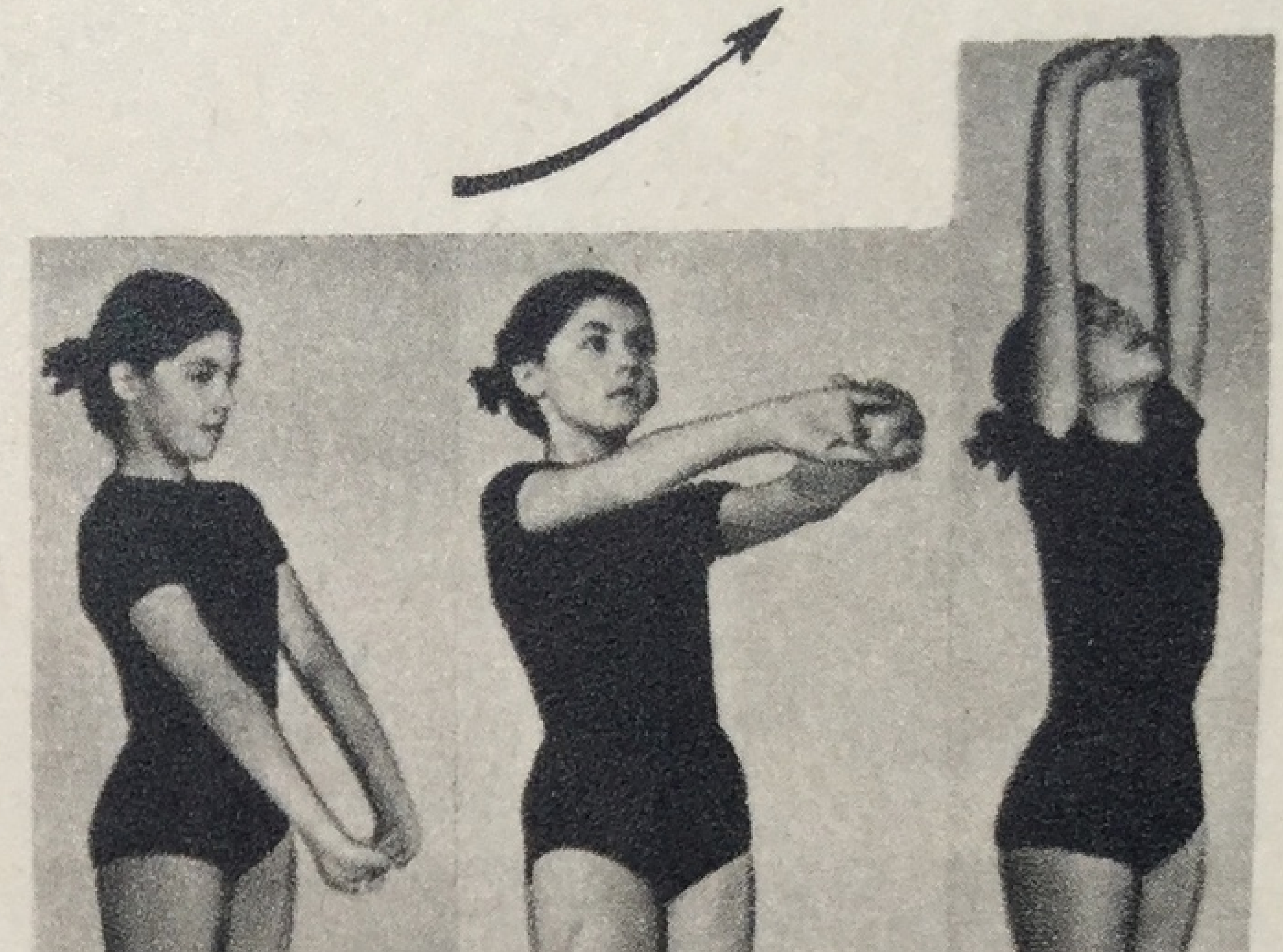
Издательство «Планета». Москва. 1972. 24/8а-1276. Ц. 3 к.
З. 1037. КПК



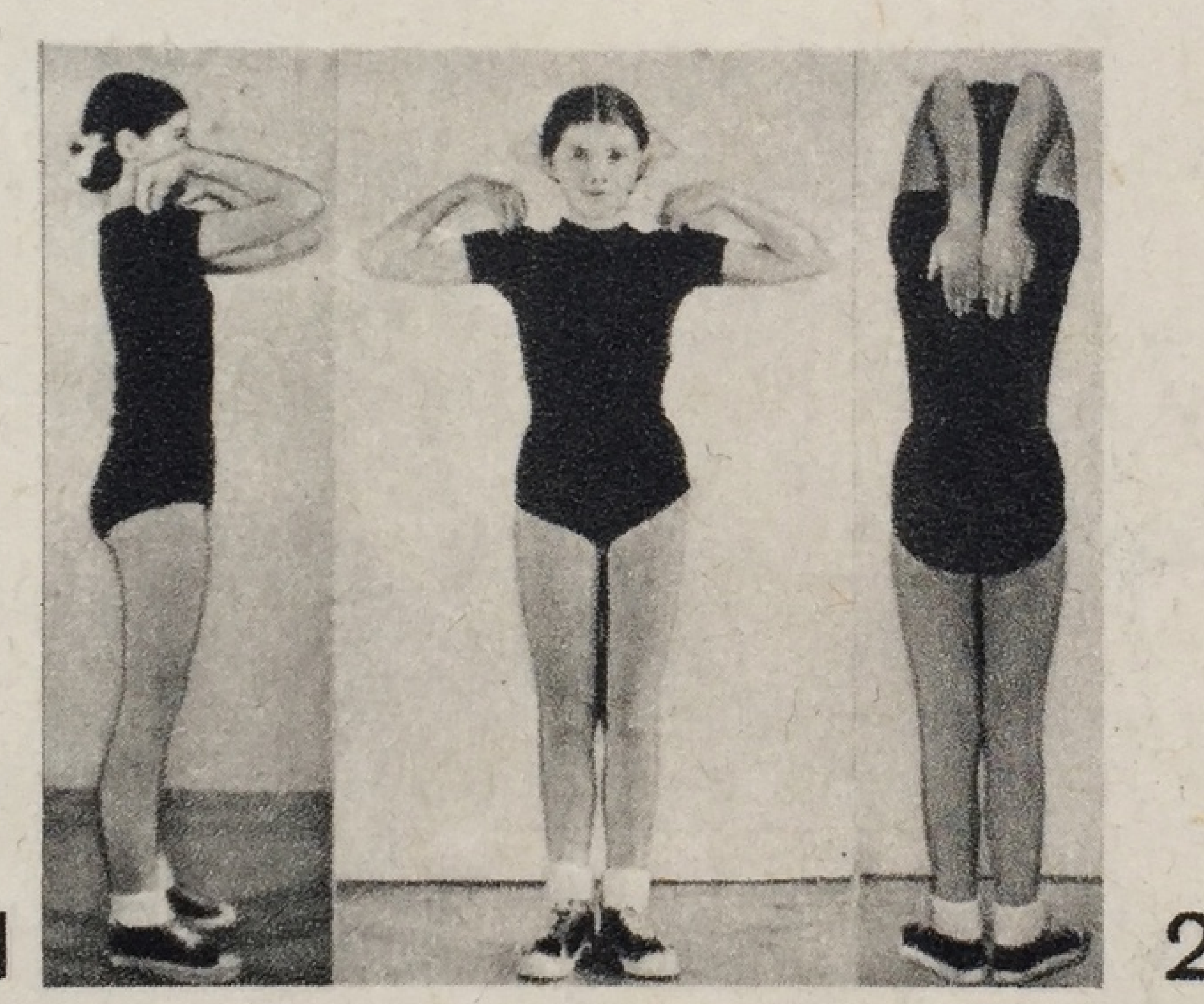
2 кл.

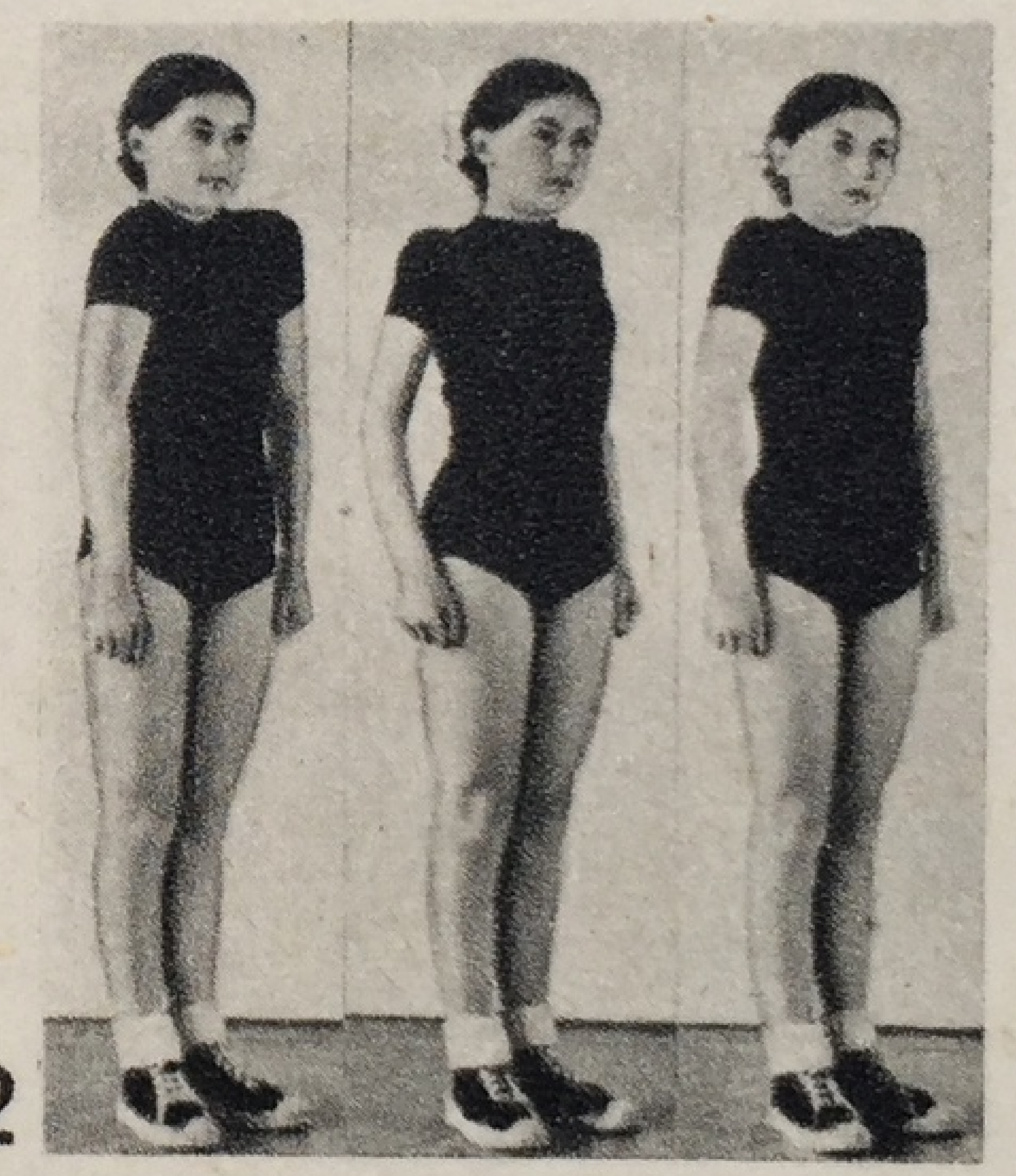
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА





Руки вверх, к плечам, перед грудью, вверх в замок.




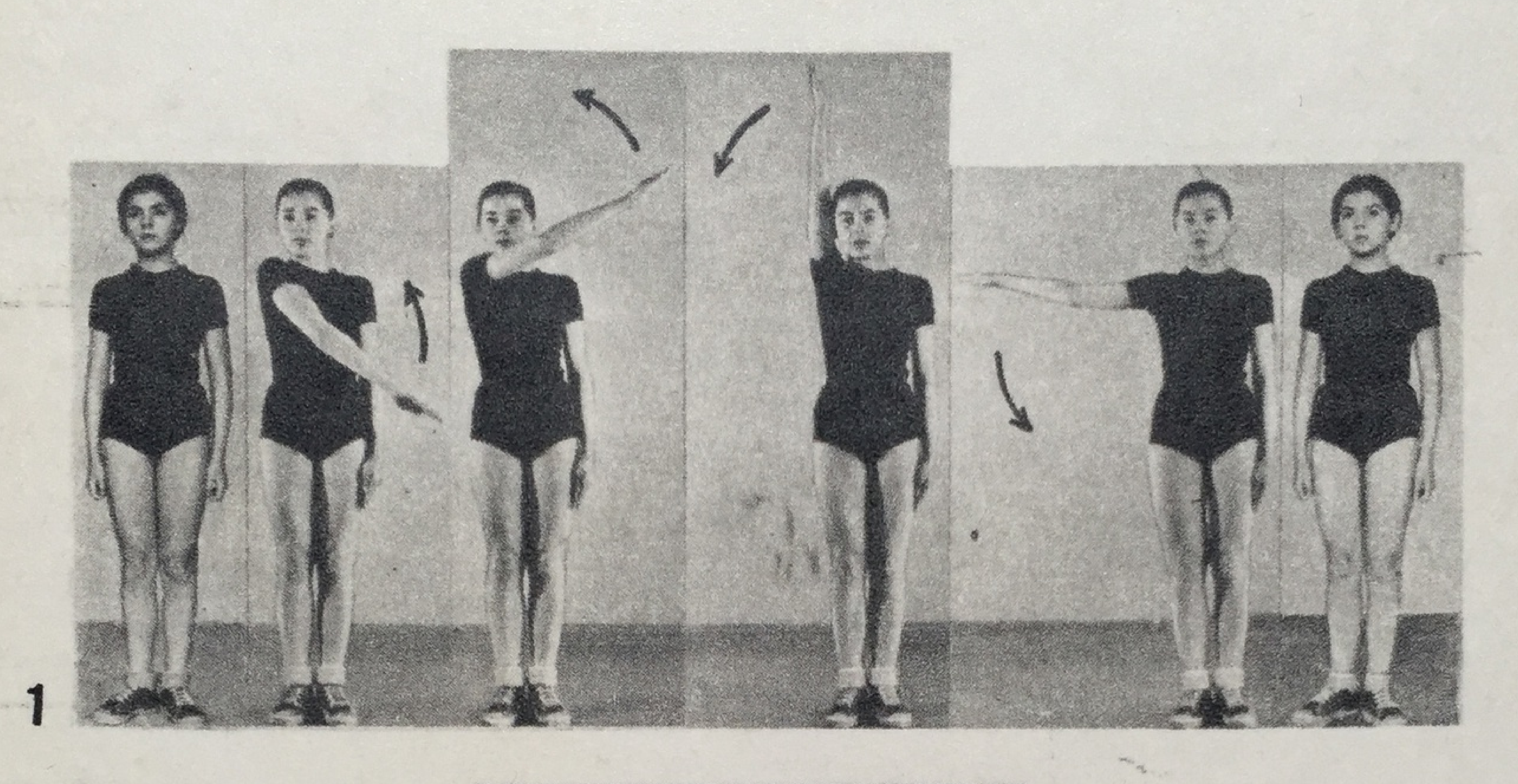
1 2

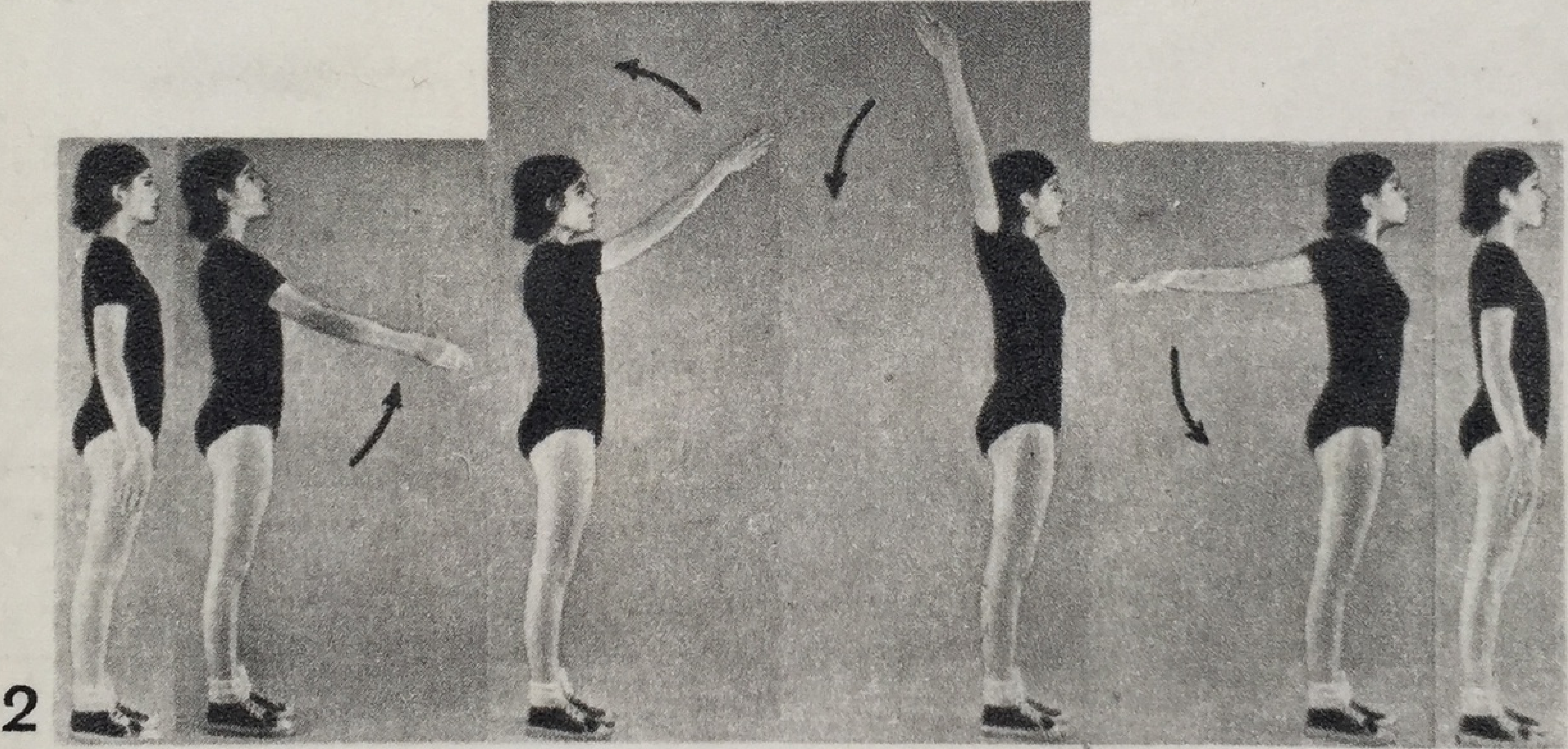
Сгибание и разгибание рук из положений: вперед, в стороны, вверх (1). Движения плечами: вперед, назад, вверх (2).

Издательство «Планета». Москва. 1972. 24/8а-1276. Ц. 3 к.
З. 1037. КПК




ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА



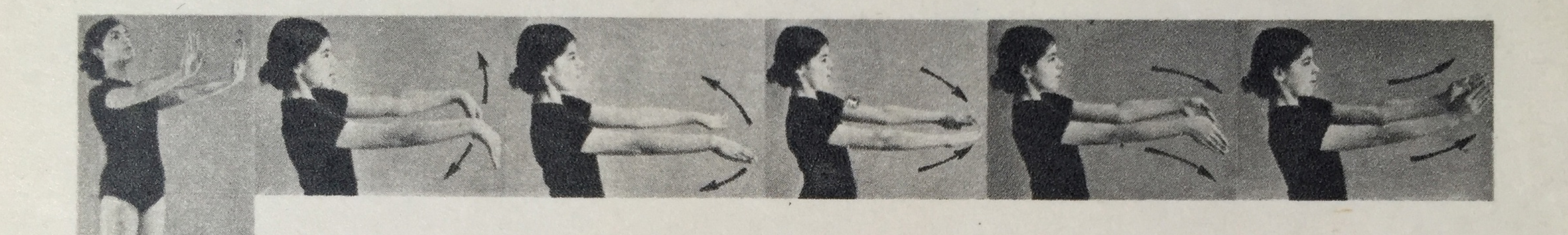


Круговые движения одной рукой: в лицевой плоскости (1), в боковой плоскости (2).

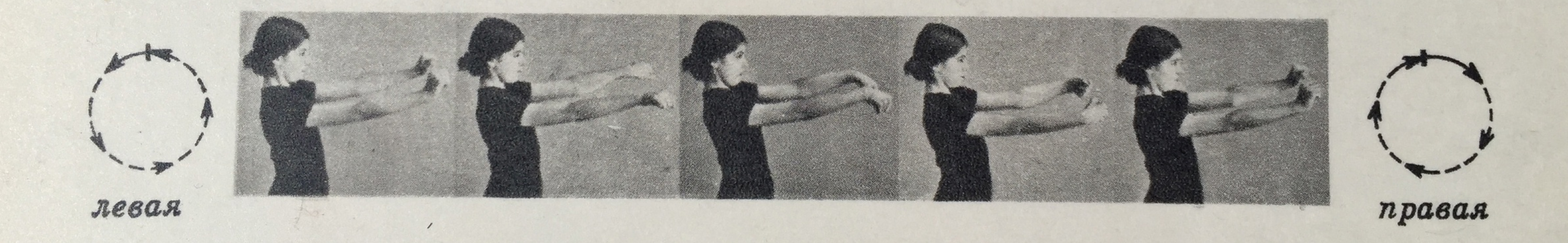
© Издательство «Планета». Москва, 1973 г. 24/8а-2177. Ц. 3 к.
Т. 200 000. Печать глубокая. З. 370. КПК.



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА



Движения кистями в различных направлениях.

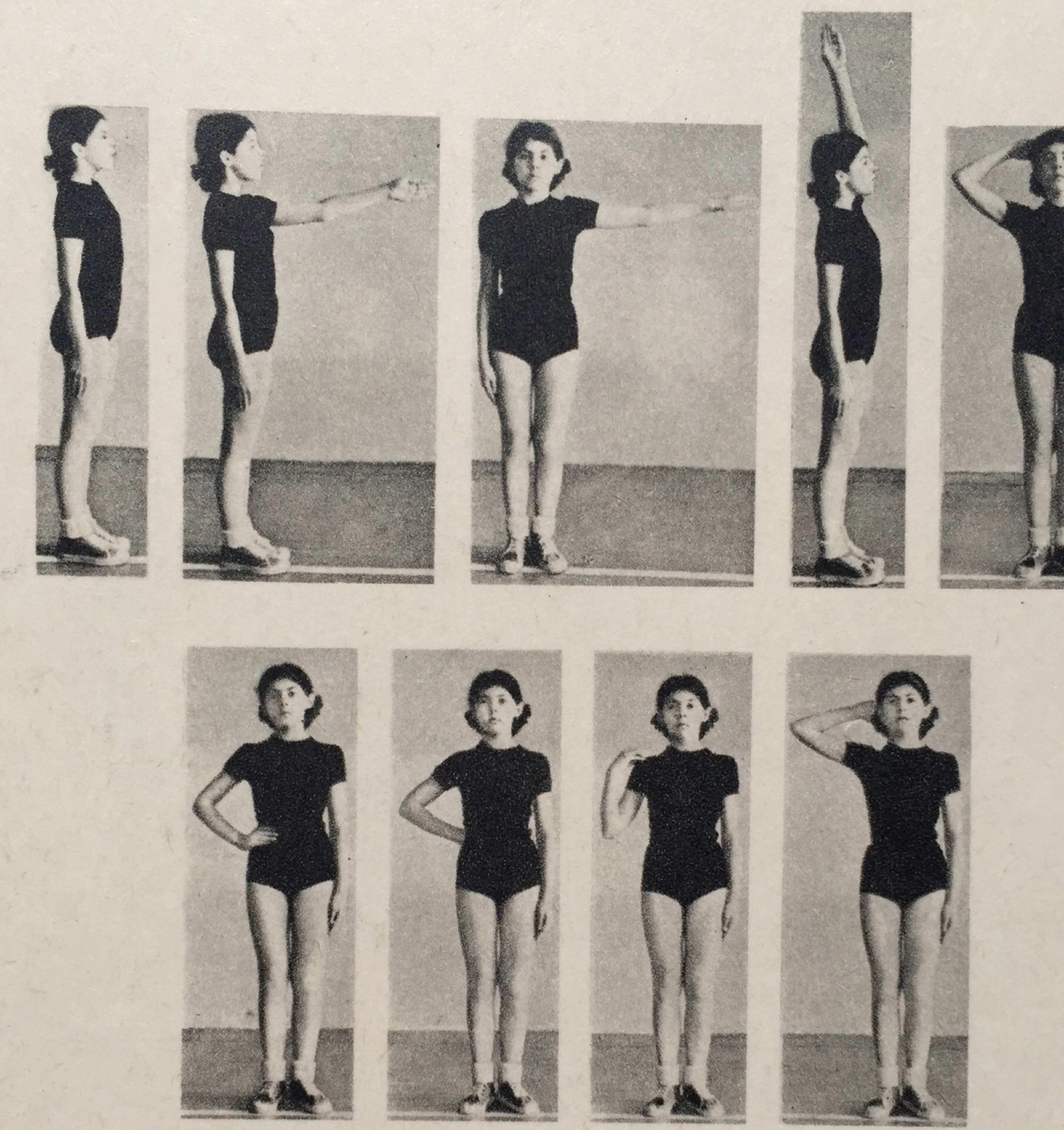


Круговые движения в лучезапястных суставах, пальцы сжаты в кулак.

© Издательство «Планета». Москва, 1973 г. 24/8а-2177. Ц. 3 к.
Т. 200 000. Печать глубокая. З. 370. КПК.



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА

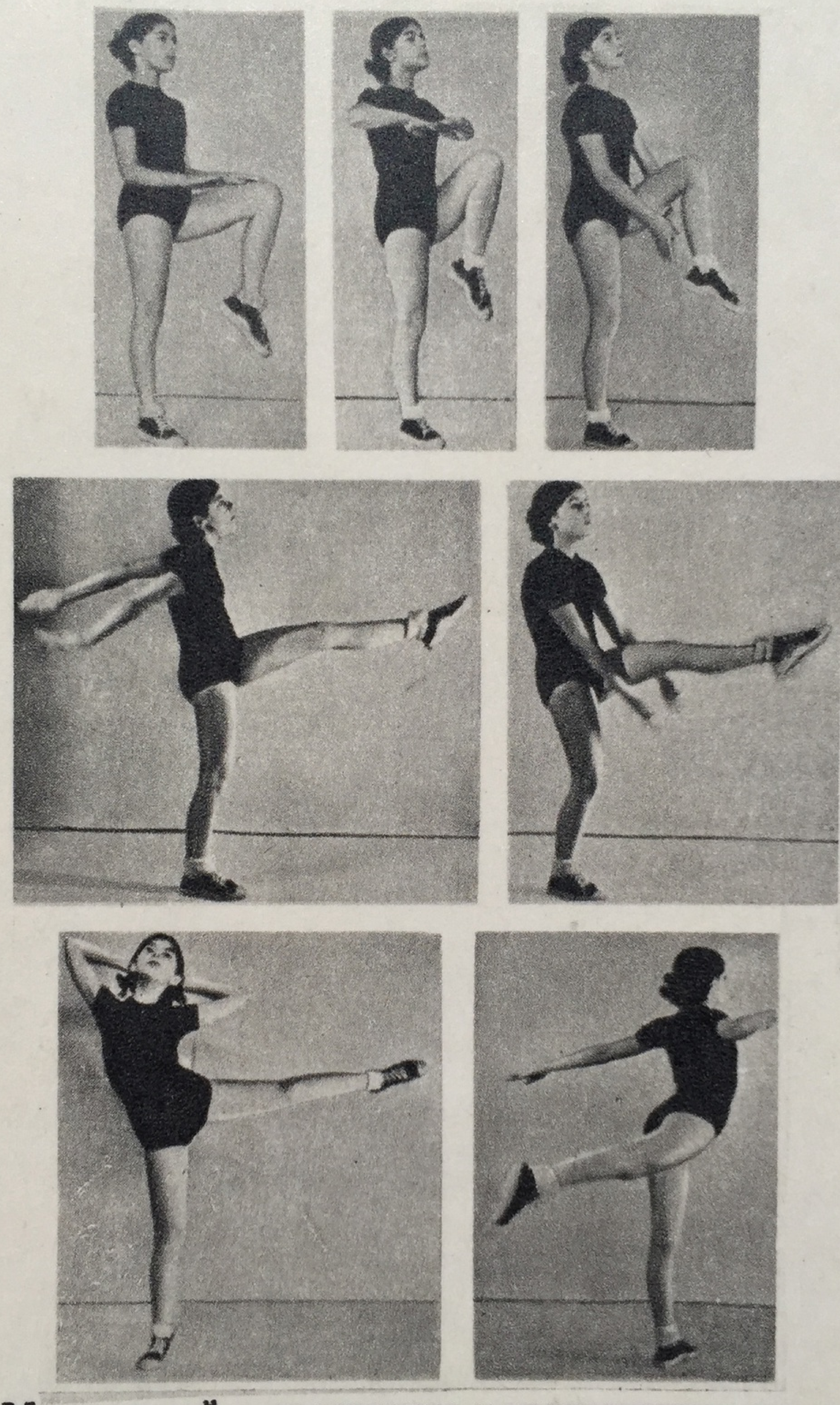


Поочередные движения руками.
Каждое упражнение выполняется отдельно и завершается исходным положением. Например, руку вперед, затем другую вперед и поочередно руку вниз в исходное положение.

Издательство «Планета». Москва. 1972. 24/8а-1276. Ц. 3 к.
З. 1037. КПК



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА

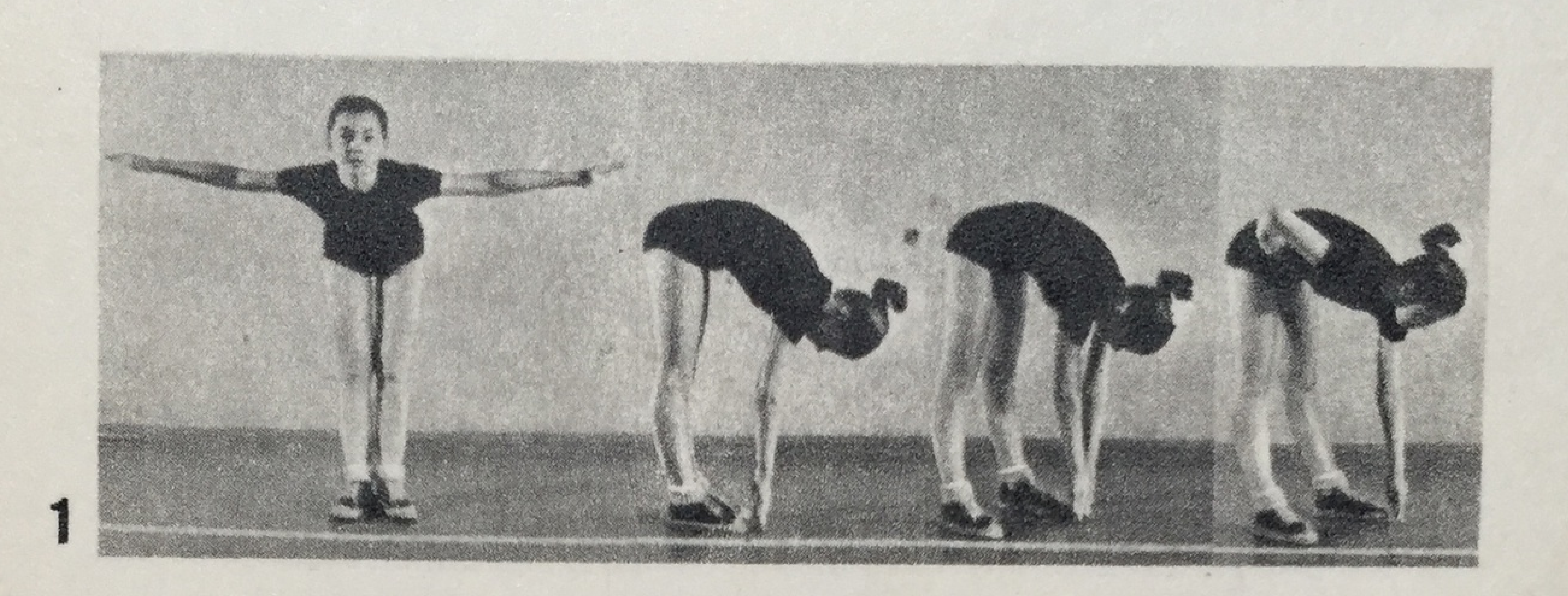


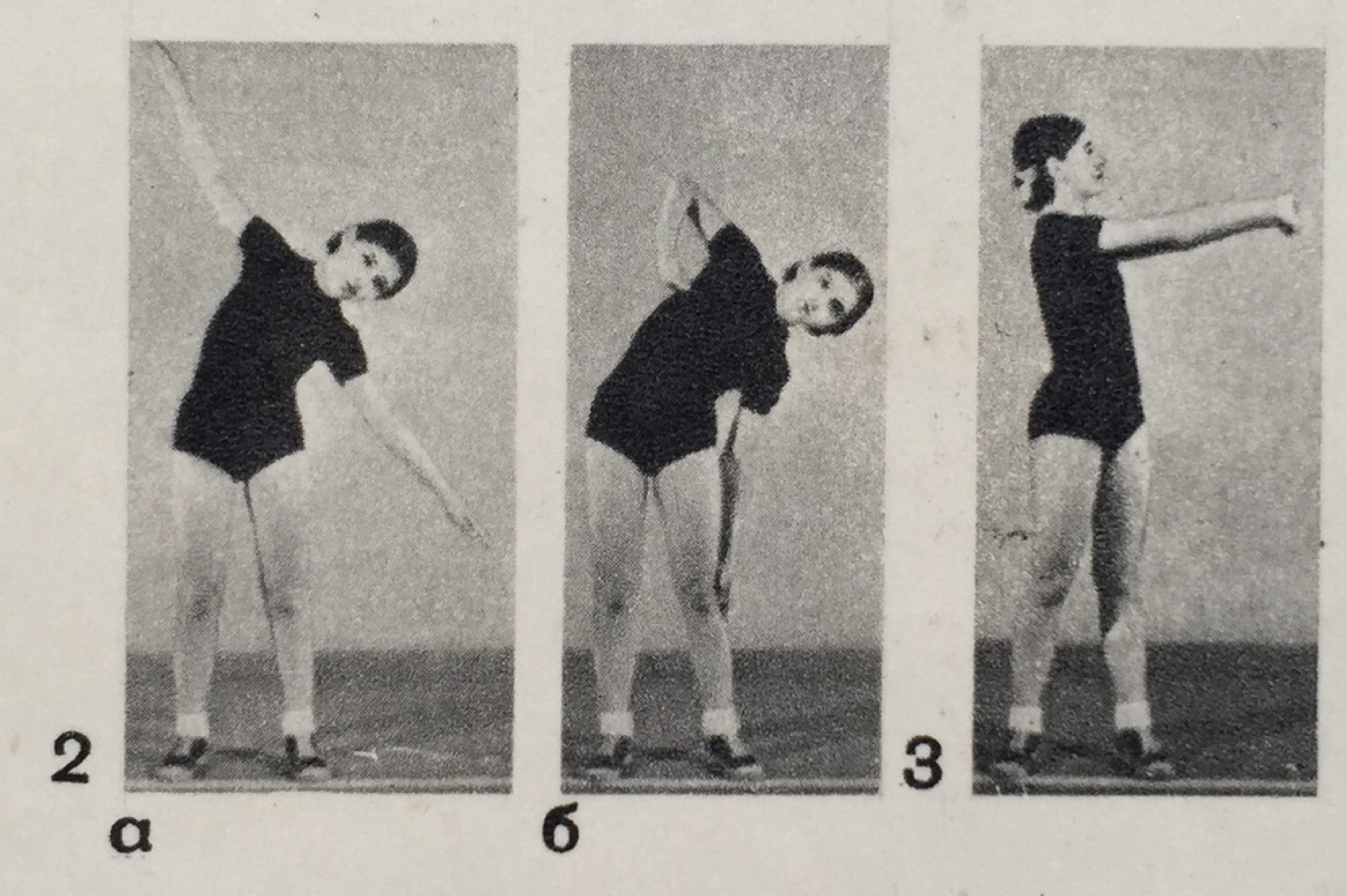
Махи ногой в сочетании с движениями рук.

© Издательство «Планета». Москва, 1973 г. 24/8а-2177. Ц. 3 к.
Т. 200 000. Печать глубокая. З. 370. КПК.




ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА

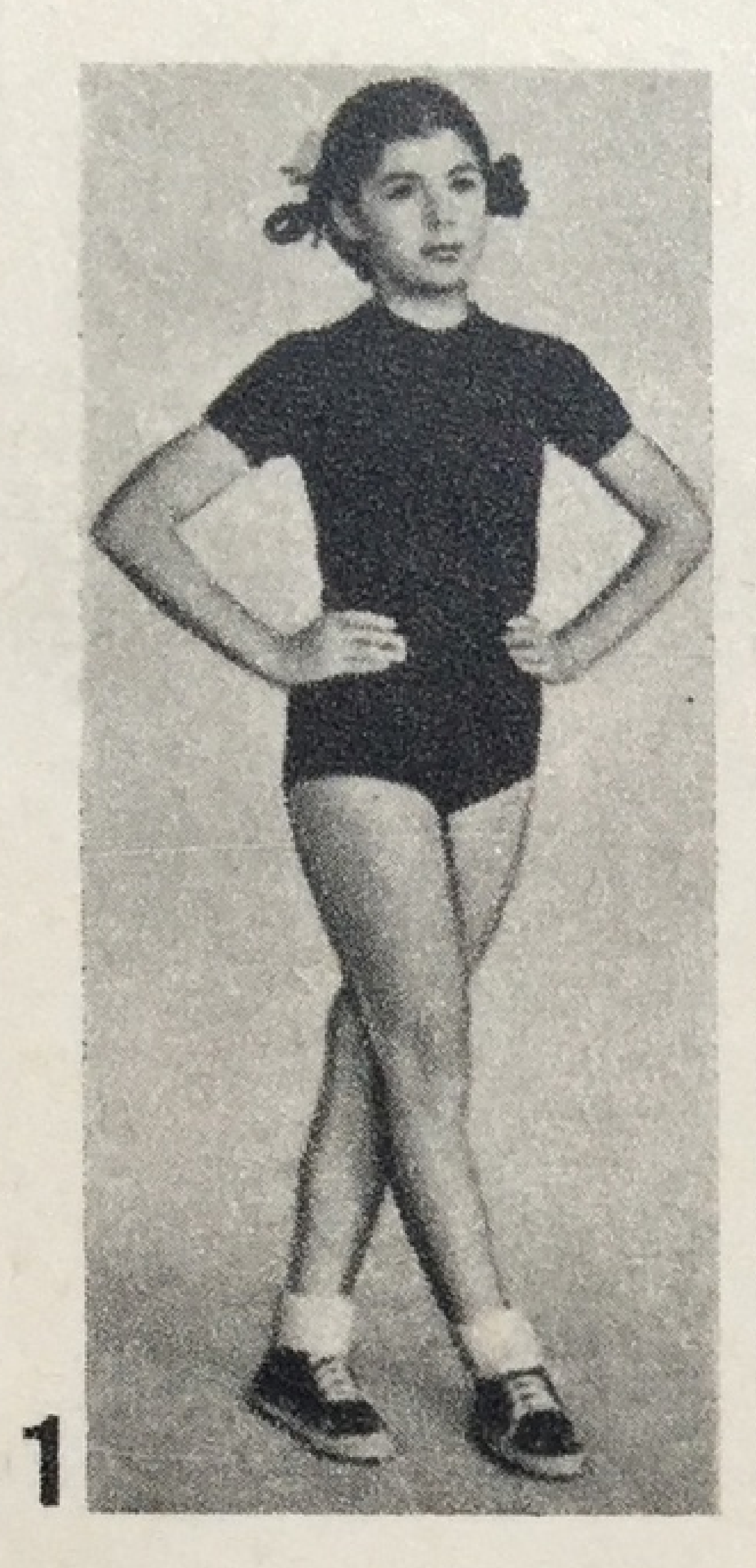




Наклоны туловища: вперед с различным положением рук и ног (1); в сторону: руки в стороны (2а), со скольжением рук вдоль туловища (б). Поворот туловища в сторону, руки в замок (3).

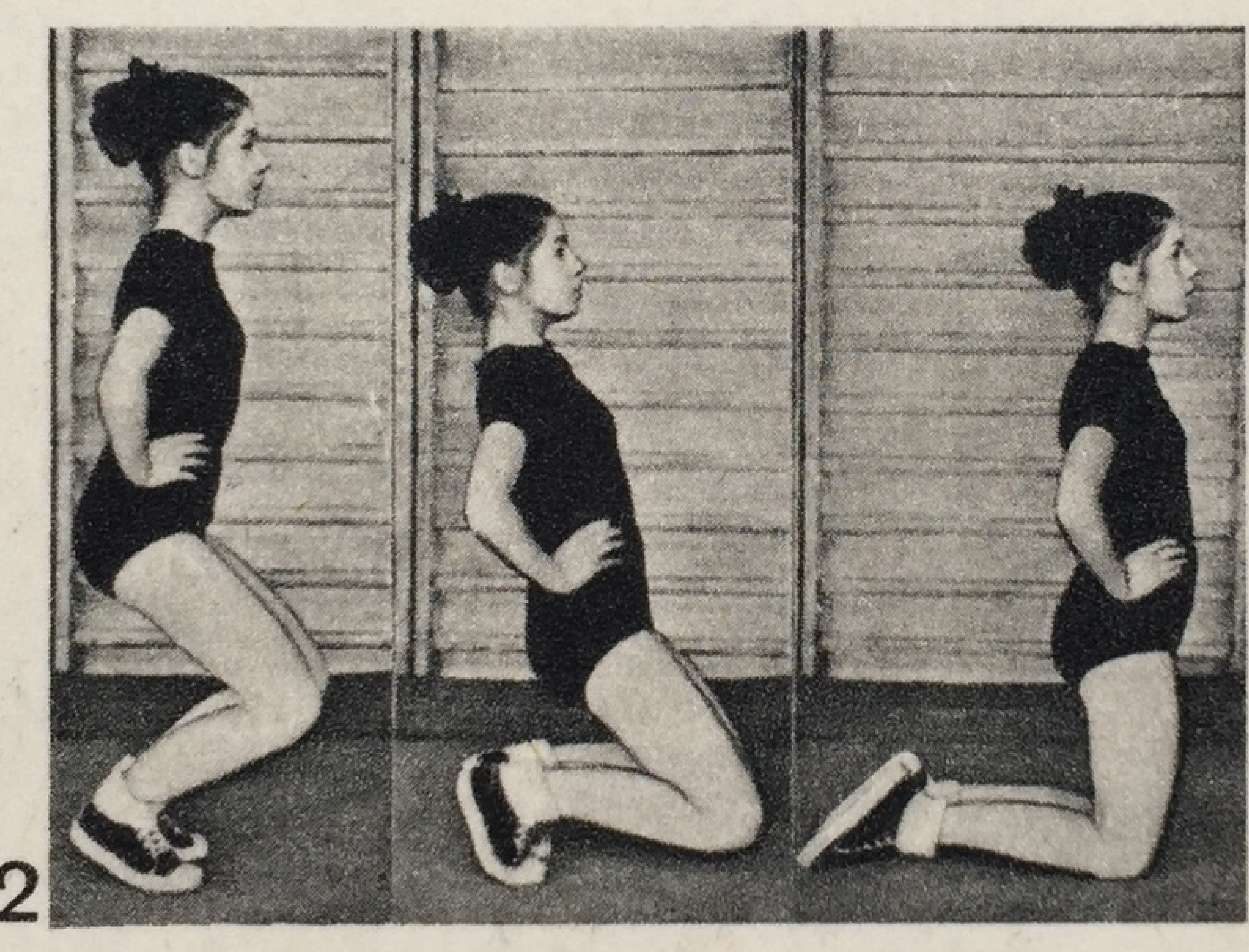
© Издательство «Планета». Москва, 1973 г. 24/8а-2177. Ц. 3 к.
Т. 200 000. Печать глубокая. З. 370. КПК.








1



2



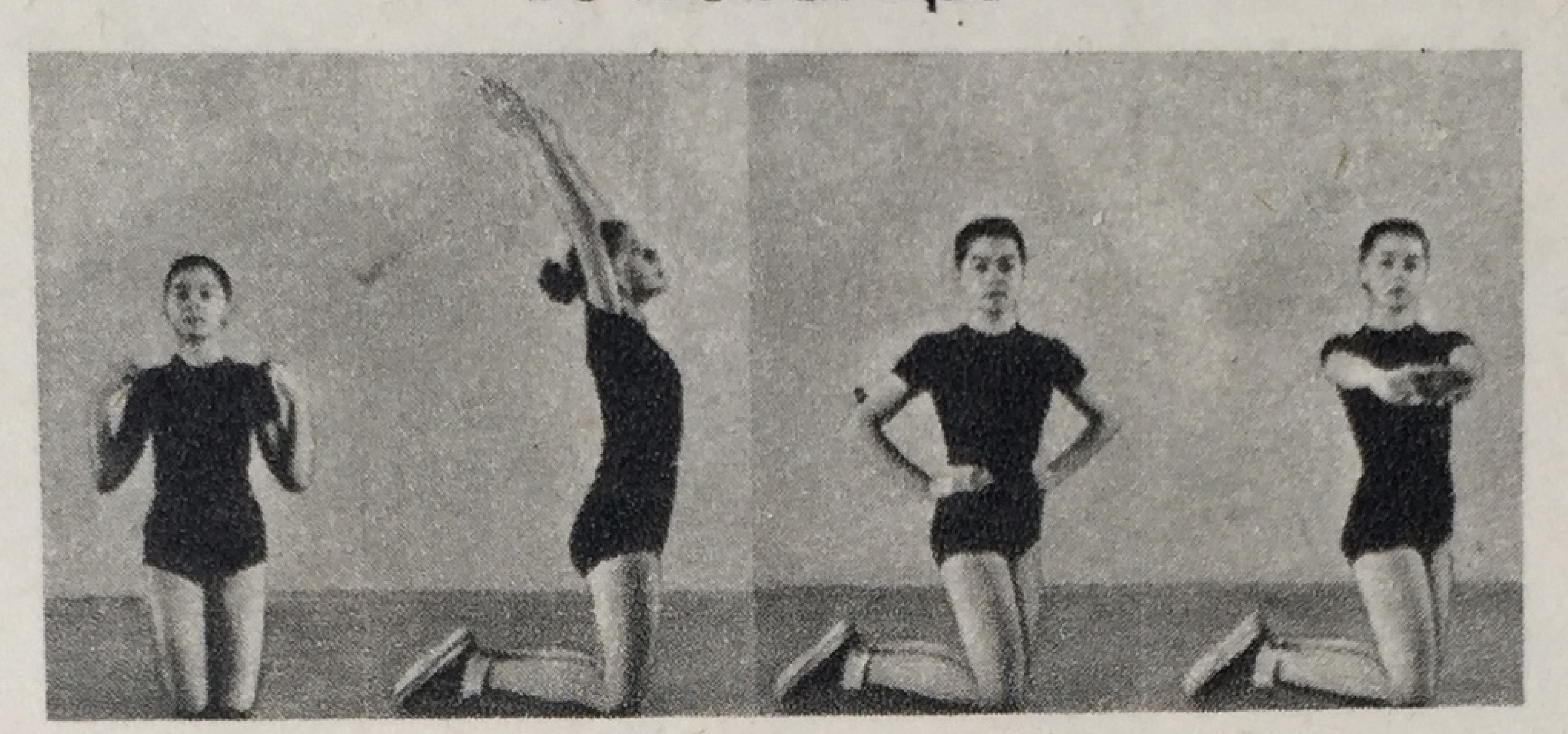
3

Приседание и седы.
Сесть, скрестив ноги, и встать с опорой и без опоры руками (1). Переход в стойку на коленях из приседания (2). Приседание, хлопок под бедрами (3).

Издательство «Планета». Москва. 1972. 24/8а-1276. Ц 3 к
З. 1037. КПК

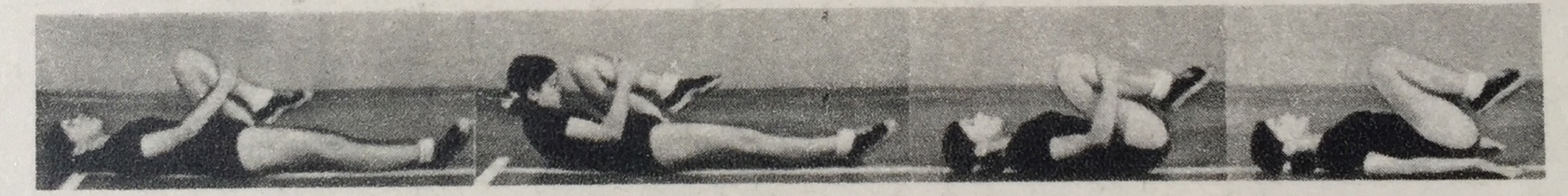


ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА



Движения руками и туловищем в положении стоя на коленях.



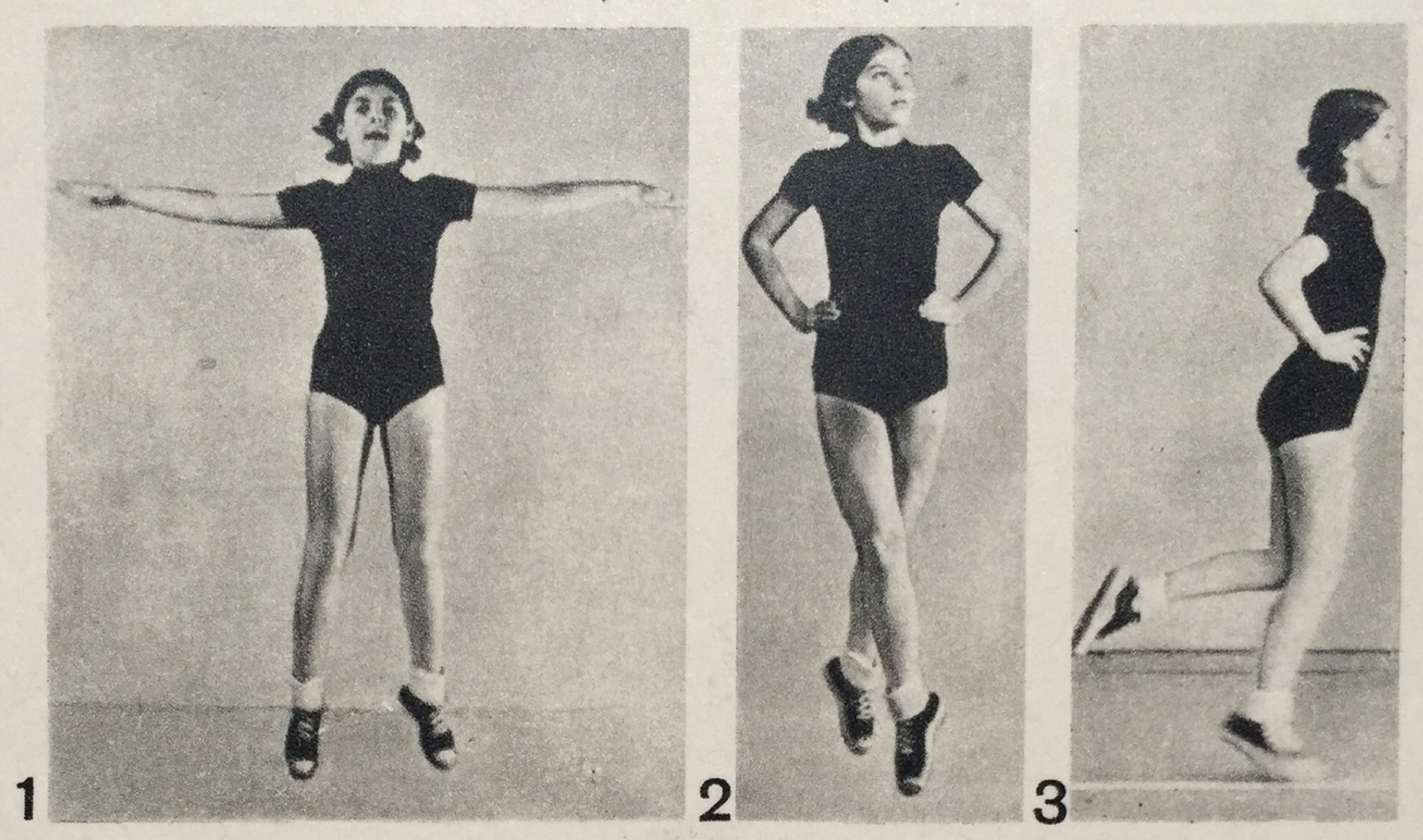


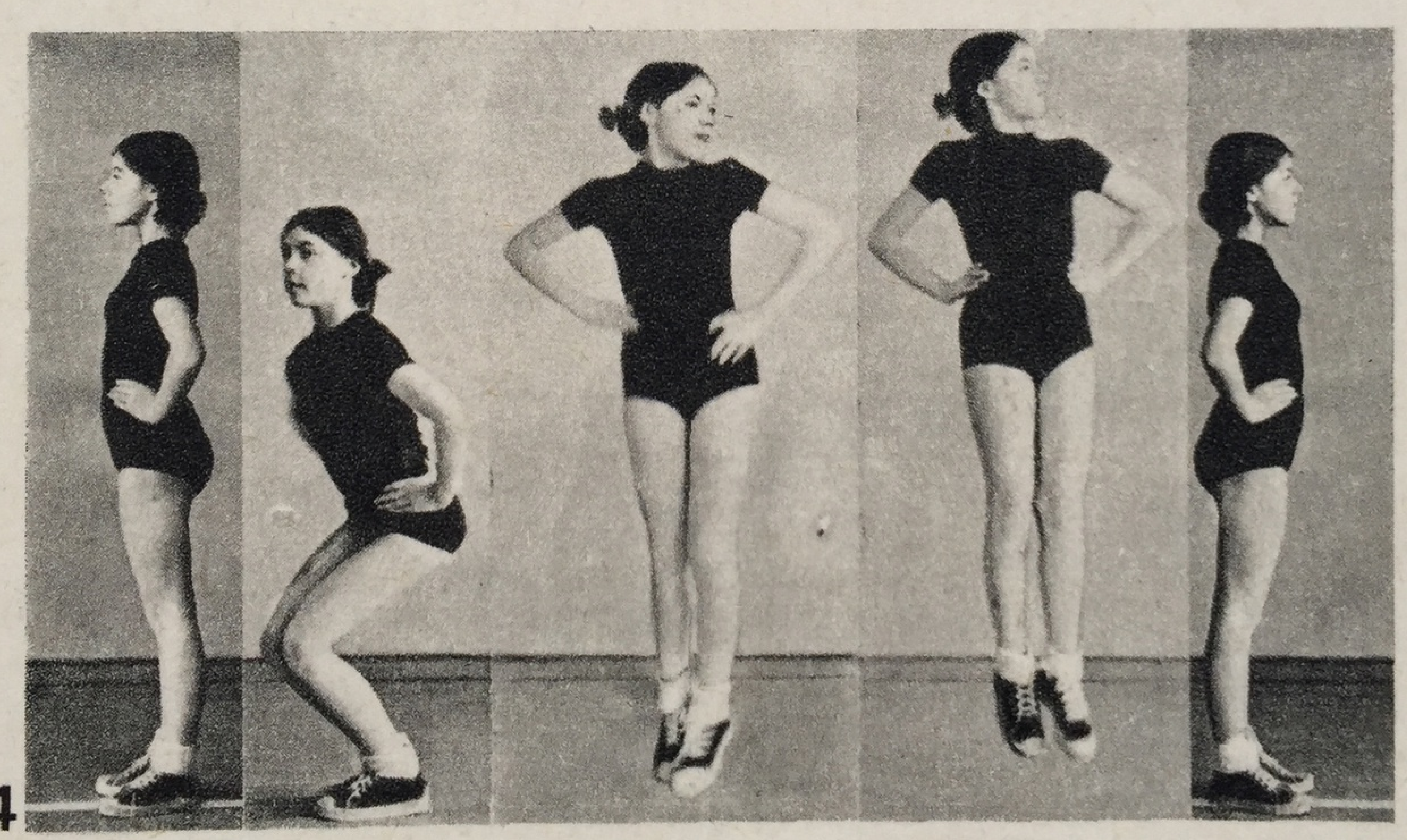
Движения ногами в положении сидя и лежа.

Издательство «Планета». Москва. 1972. 24/8а-1276. Ц. 3 к. 3. 1037. КПК




ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА



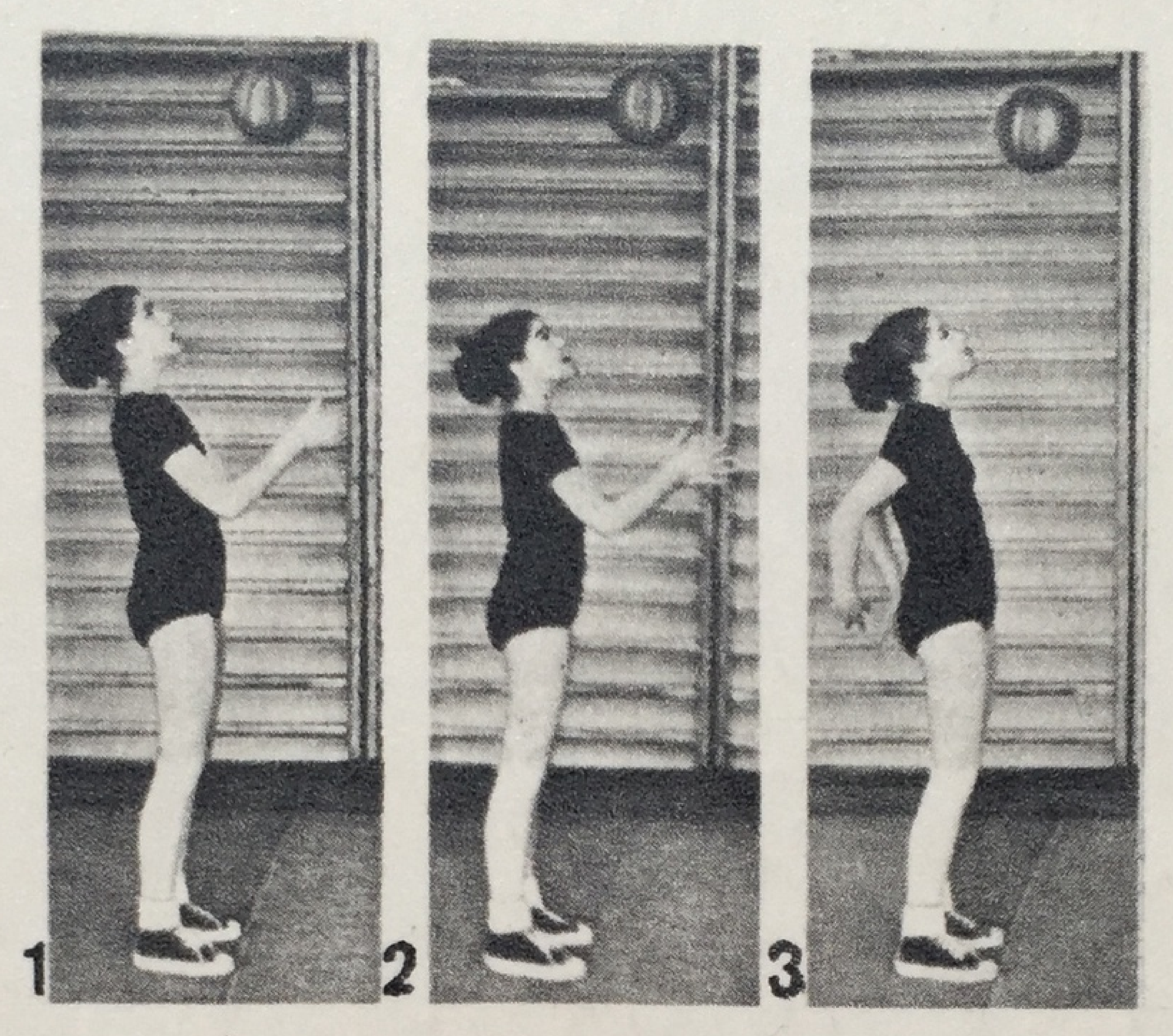


Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны (1). Ноги скрестно (2). На одной ноге с продвижением вперед (3). Прыжок с поворотом на 180 градусов (4).

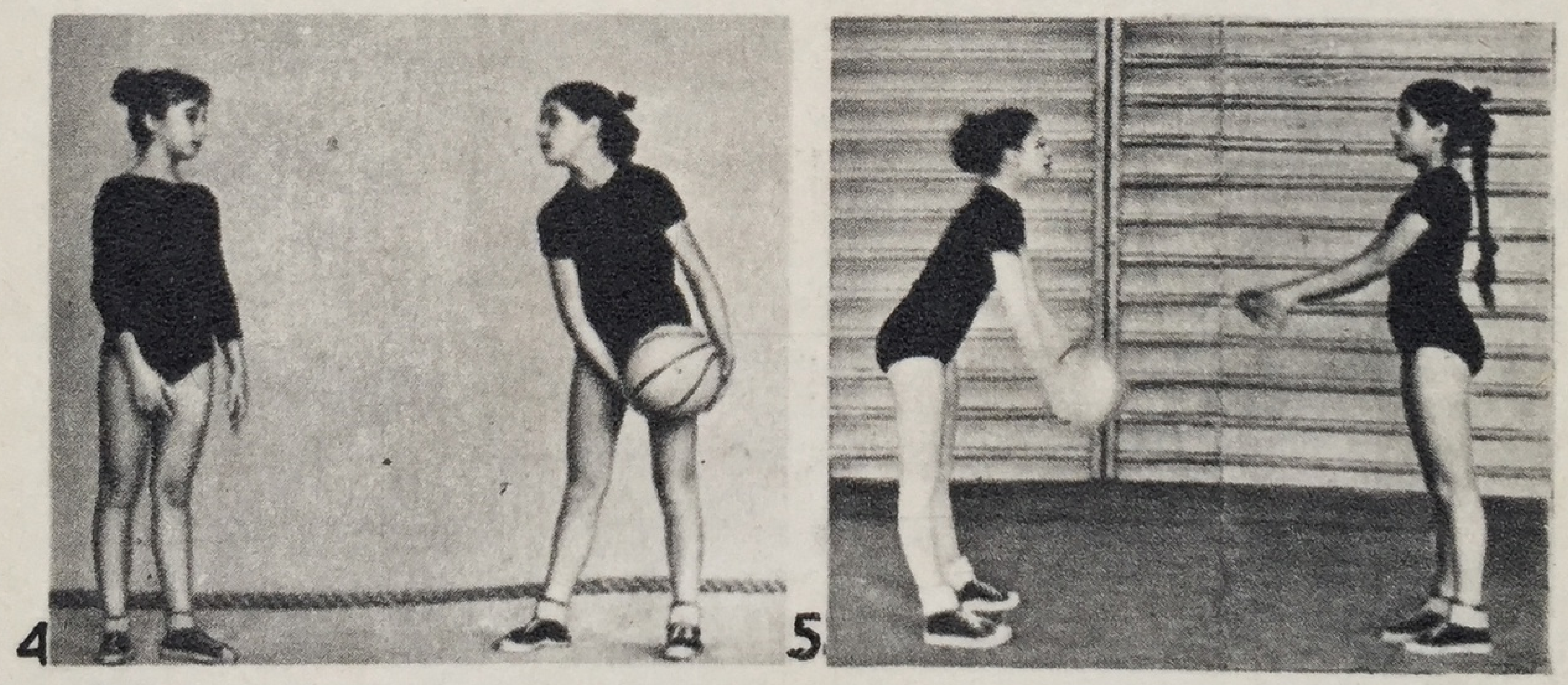
Издательство «Планета». Москва. 1972. 24/8а-1276. Ц. 3 к.
З. 1037. КПК



УПРАЖНЕНИЯ С БОЛЬШИМИ МЯЧАМИ



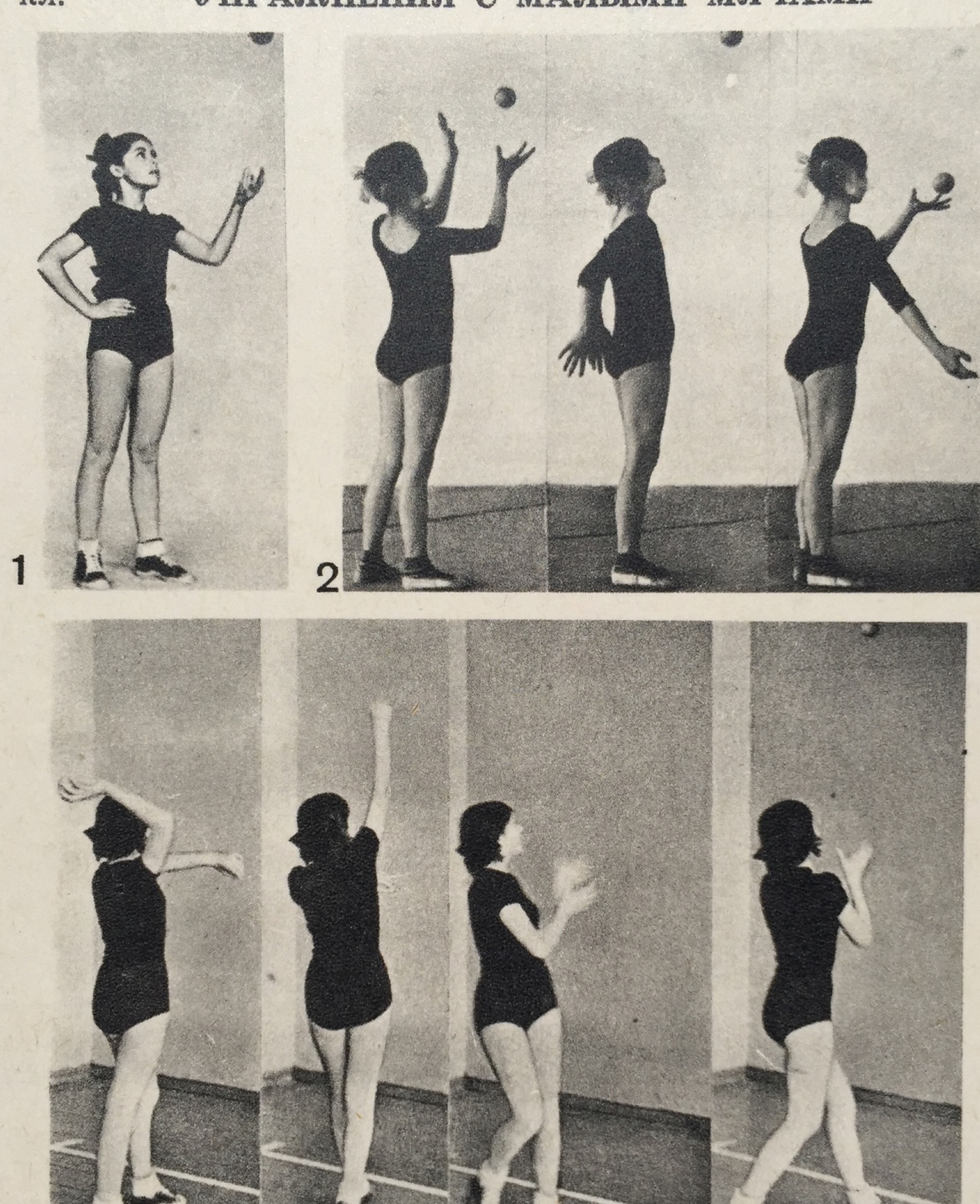
Подбрасывание мяча высоко над головой и ловля его (1). То же, но ловля мяча после хлопка спереди (2) и после хлопка сзади (3).



Перебрасывание мяча в кругу вправо и влево (4). Перебрасывание мяча друг другу, стоя на расстоянии 4—6 метров (5).

© Издательство «Планета». Москва, 1973 г. 24/8а-2177. Ц. 3 к.
Т. 200 000. Печать глубокая. З. 370. КПК.



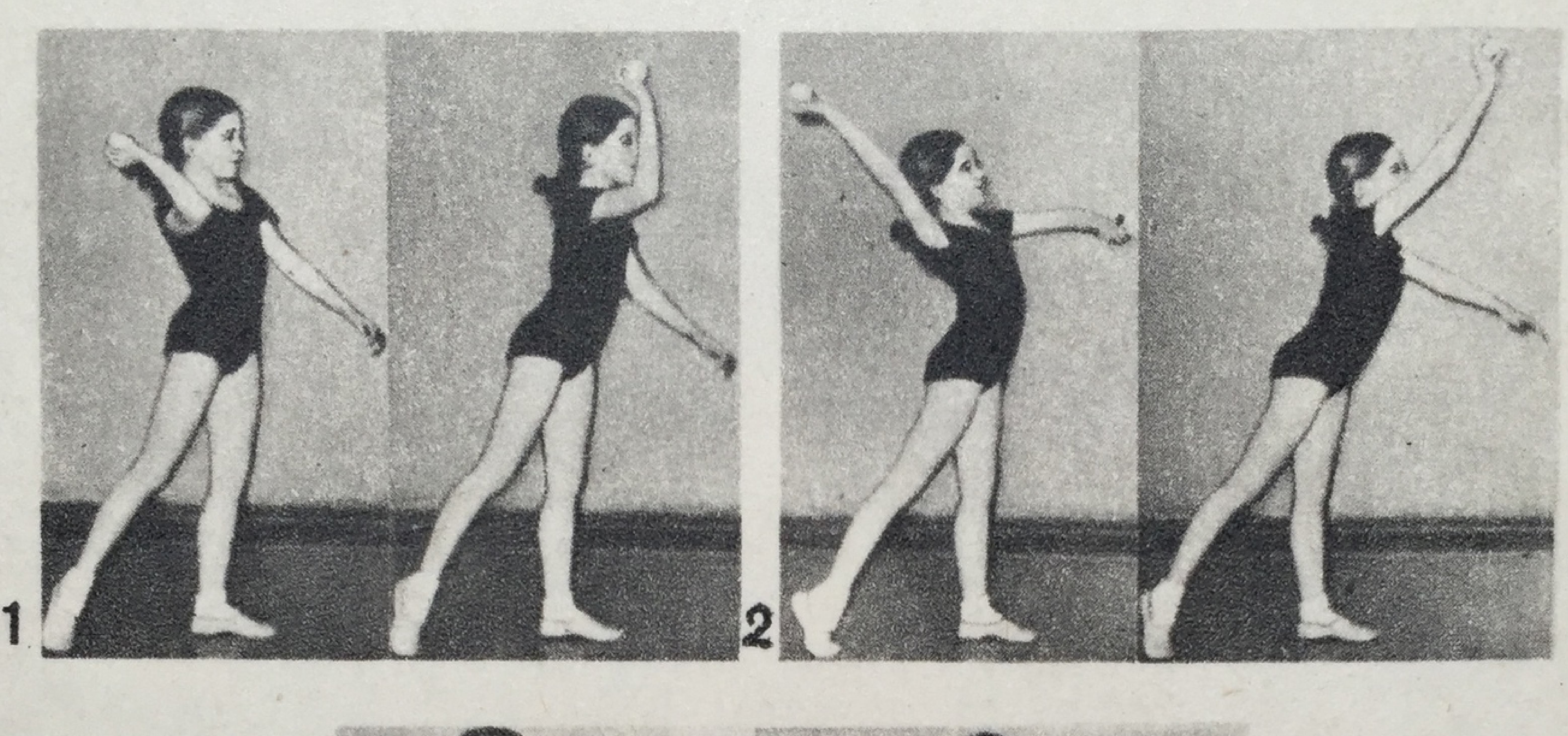


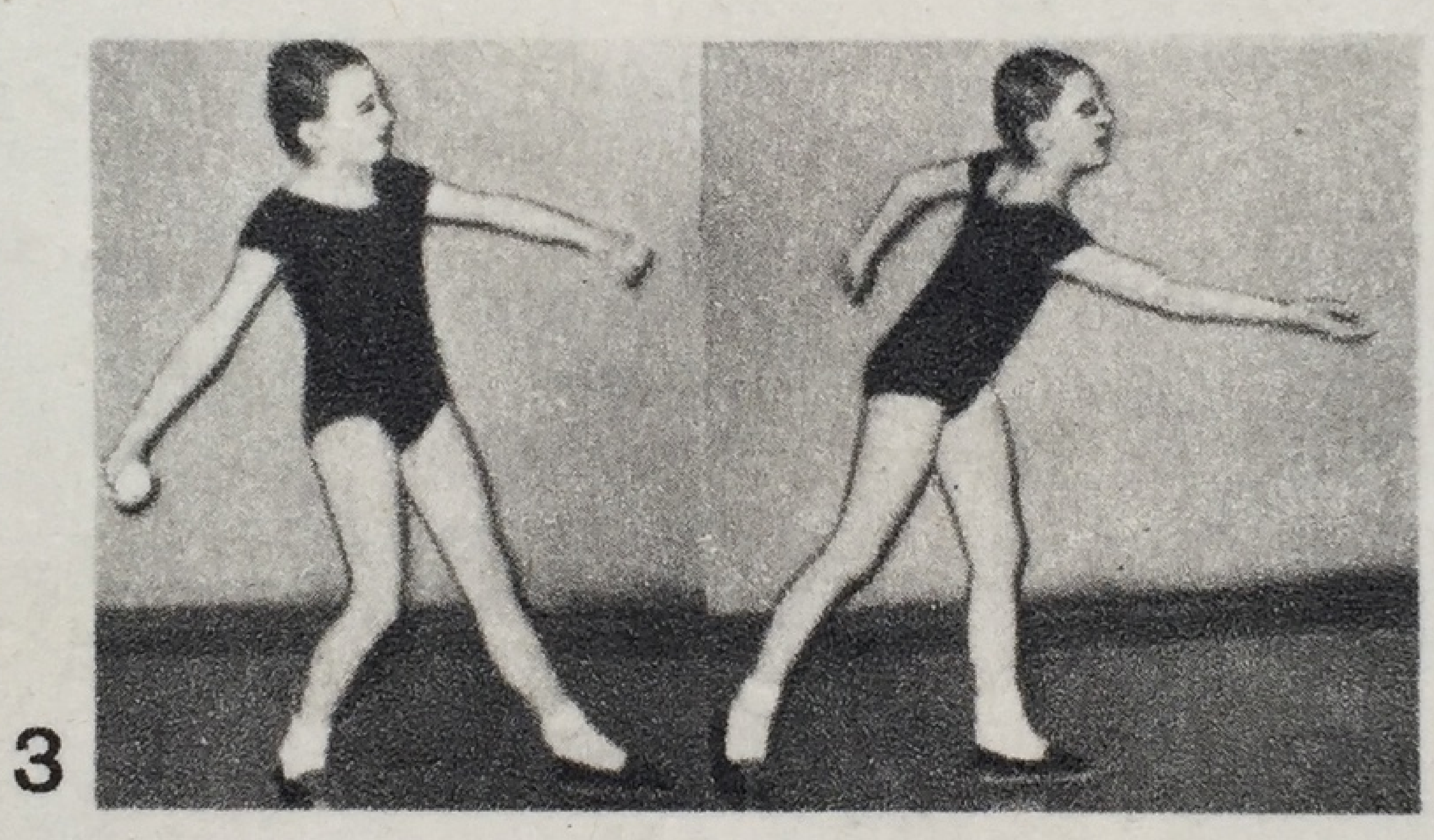
Подбрасывание и ловля мяча одной рукой (1), броски мяча в стену (2) и ловля мяча двумя руками, после хлопка сзади, ловля мяча левой рукой и после поворота кругом (3).

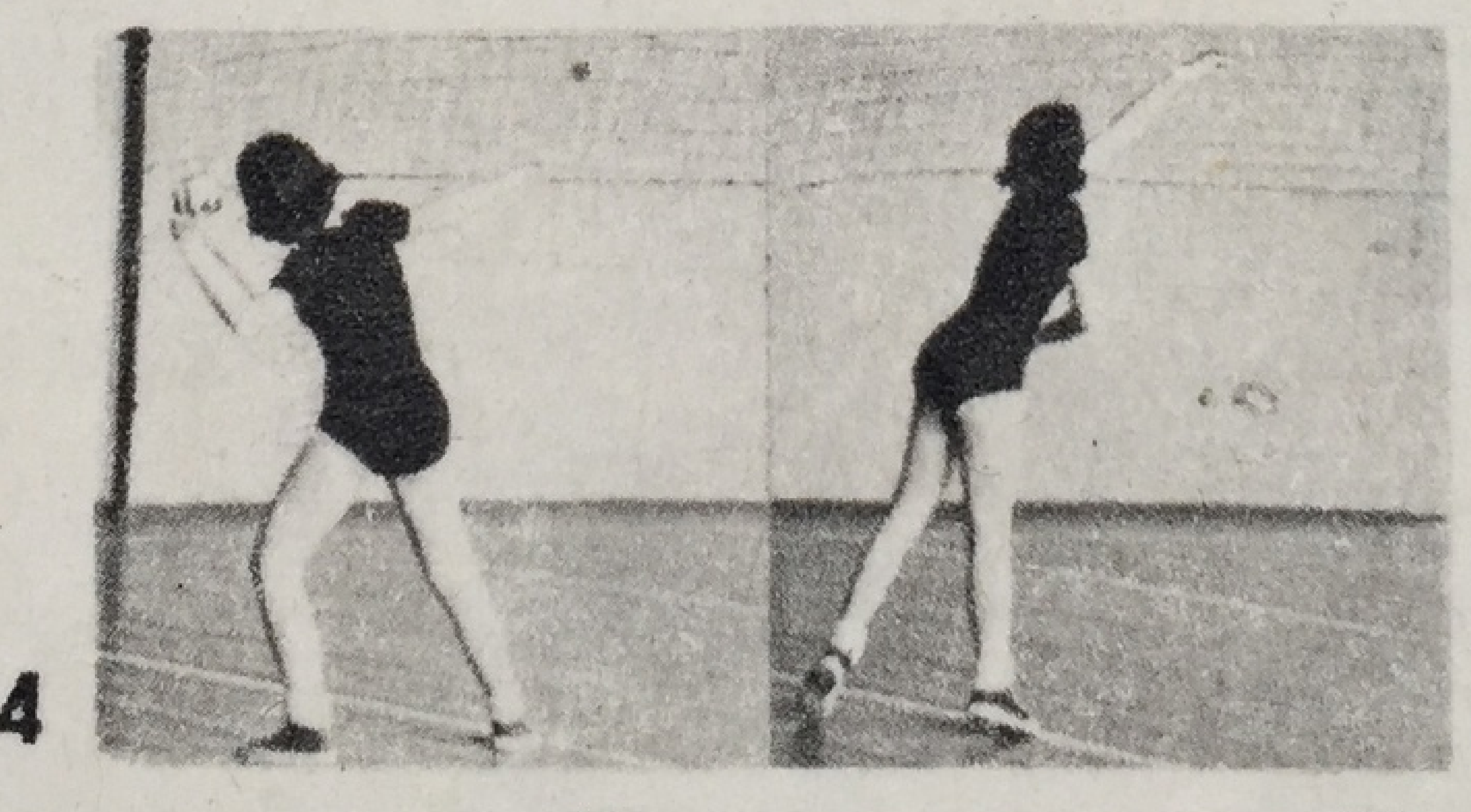
Издательство «Планета». Москва. 1972. 24/8а-1276. Ц. 3 к.
З. 1037. КПК



УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМИ МЯЧАМИ



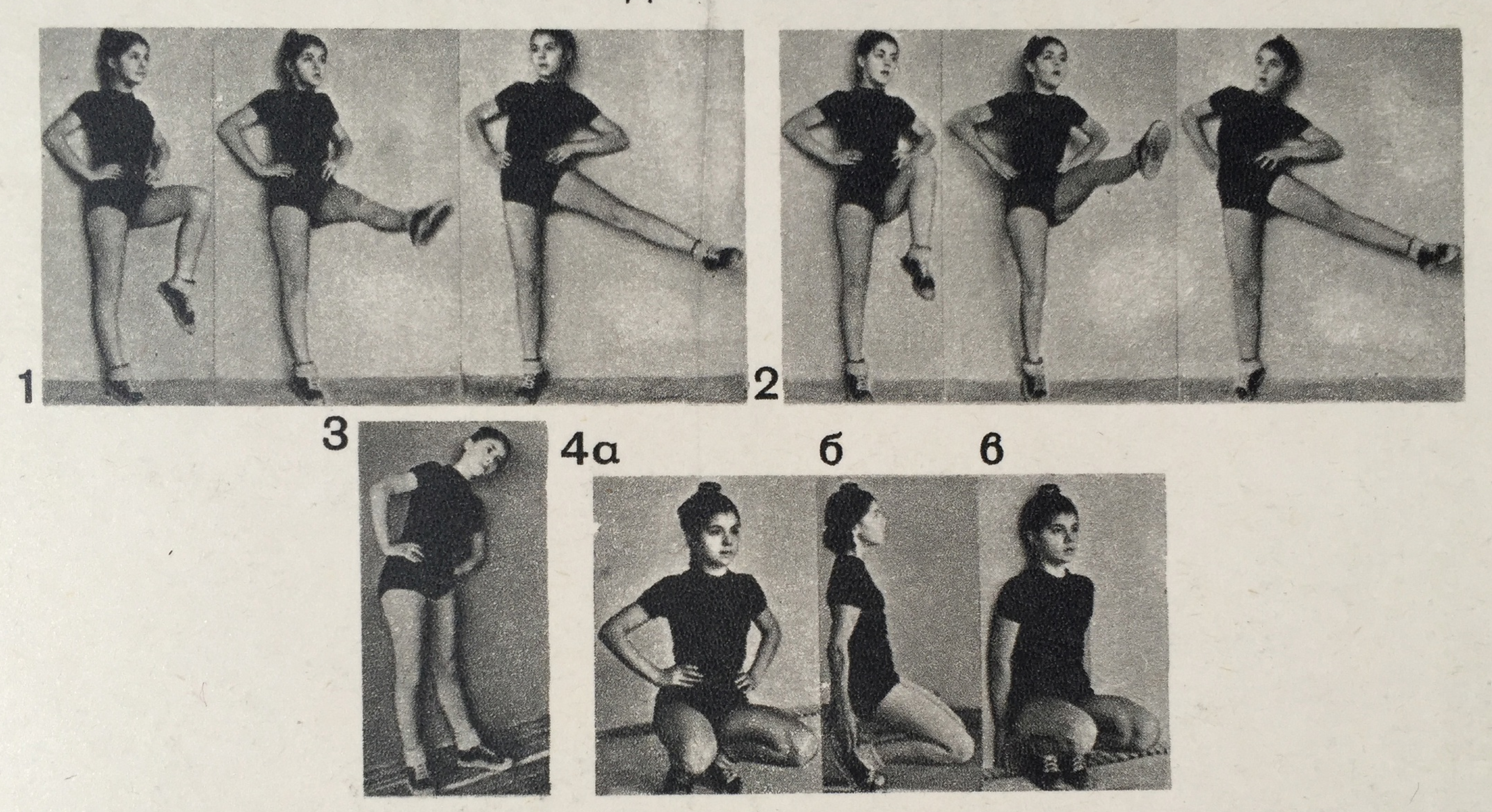




Бросание мяча: от плеча (1), из-за головы (2), снизу (3). Метание малого мяча через высоко расположенное (2,5 м) препятствие — волейбольную сетку (4).

© Издательство «Планета». Москва, 1973 г. 24/8а-2177. Ц. 3 к. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 370. КПК.



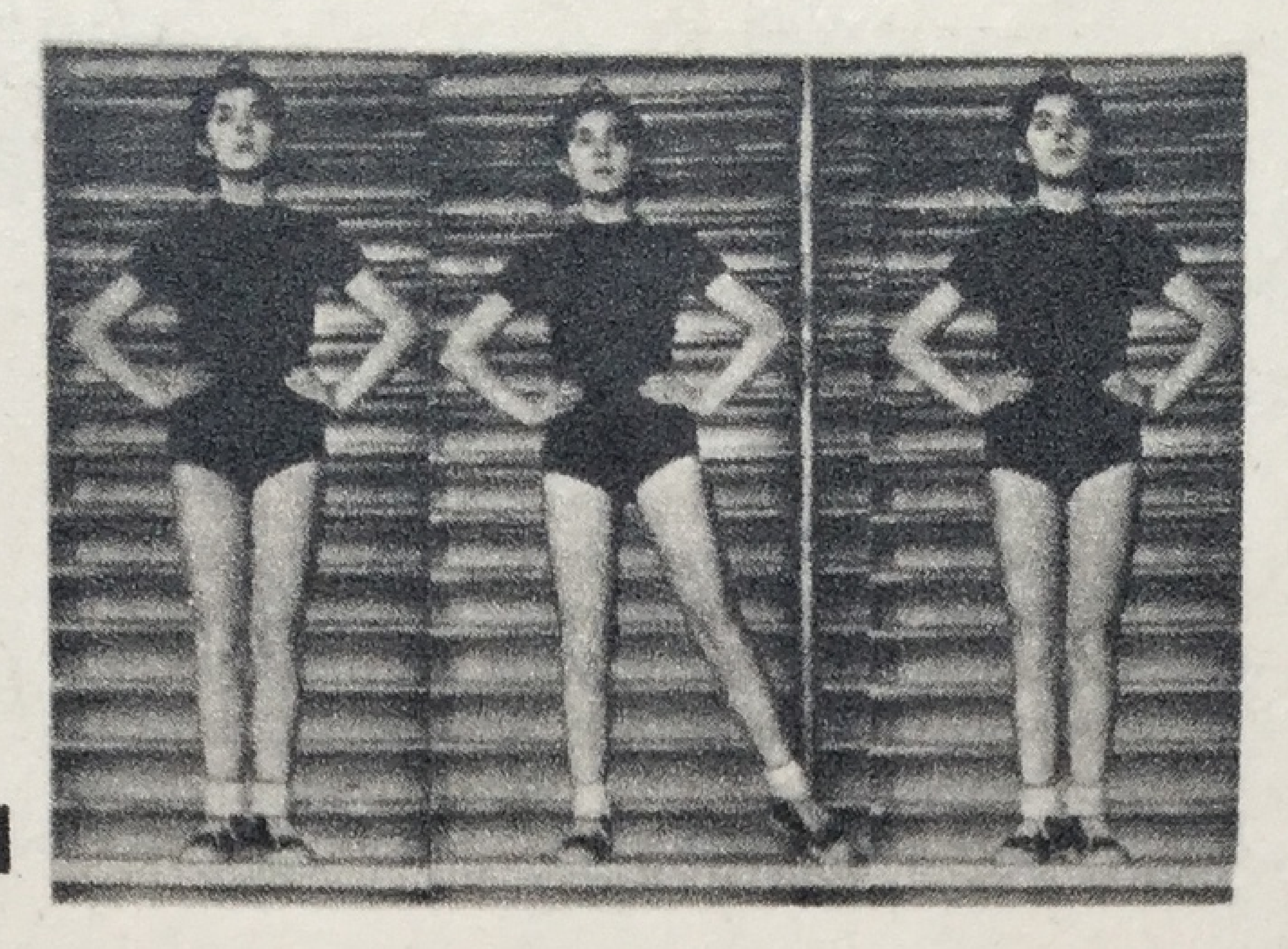


Стоя вплотную к стене: поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону (1), то же самое, стоя на носке (2). Наклон вправо и влево, не теряя касания со стенкой (3). Приседание с грузом на голове (4): руки на пояс (а), касаясь пяток пальцами рук (б), у стенки, руки вниз (в).

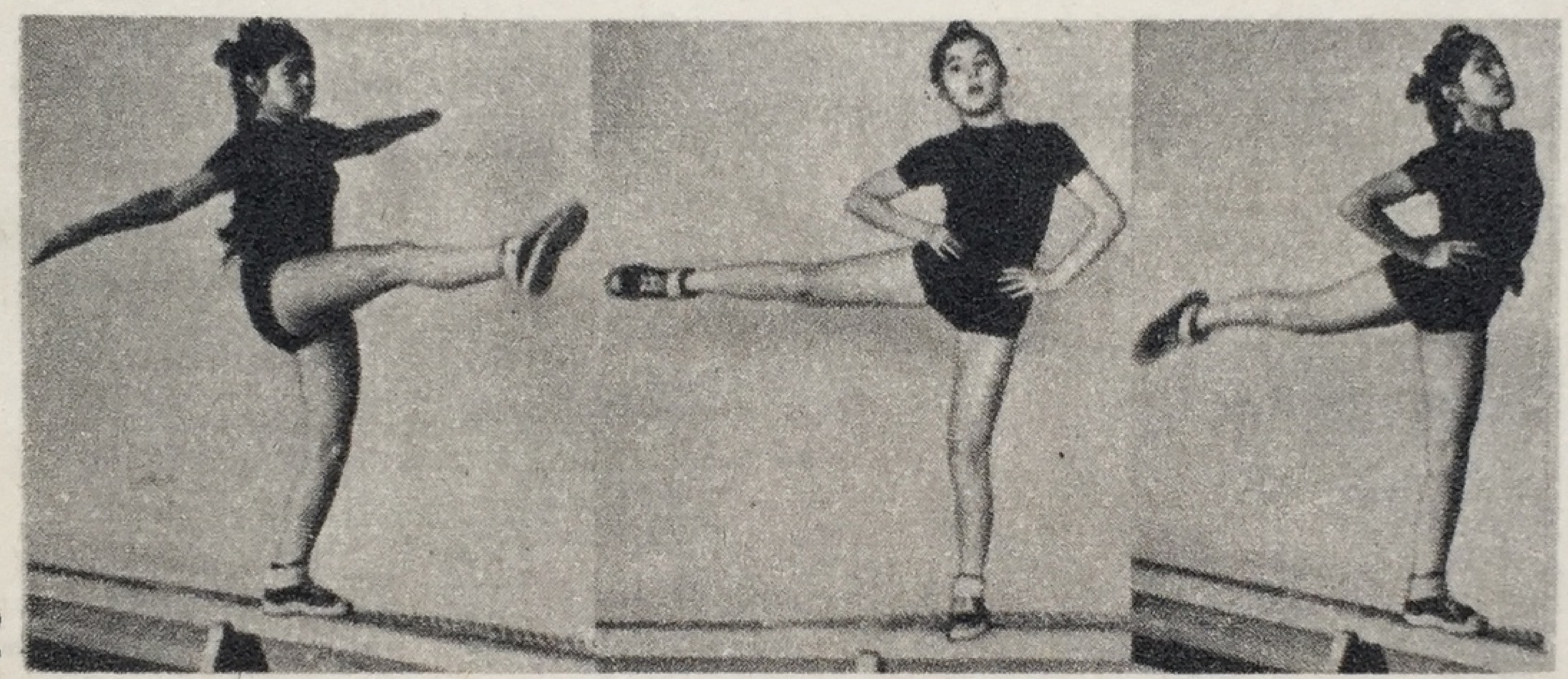
Издательство «Планета». Москва. 1972. 24/8а-1276. Ц. 3 к. З. 1037. КПК



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ

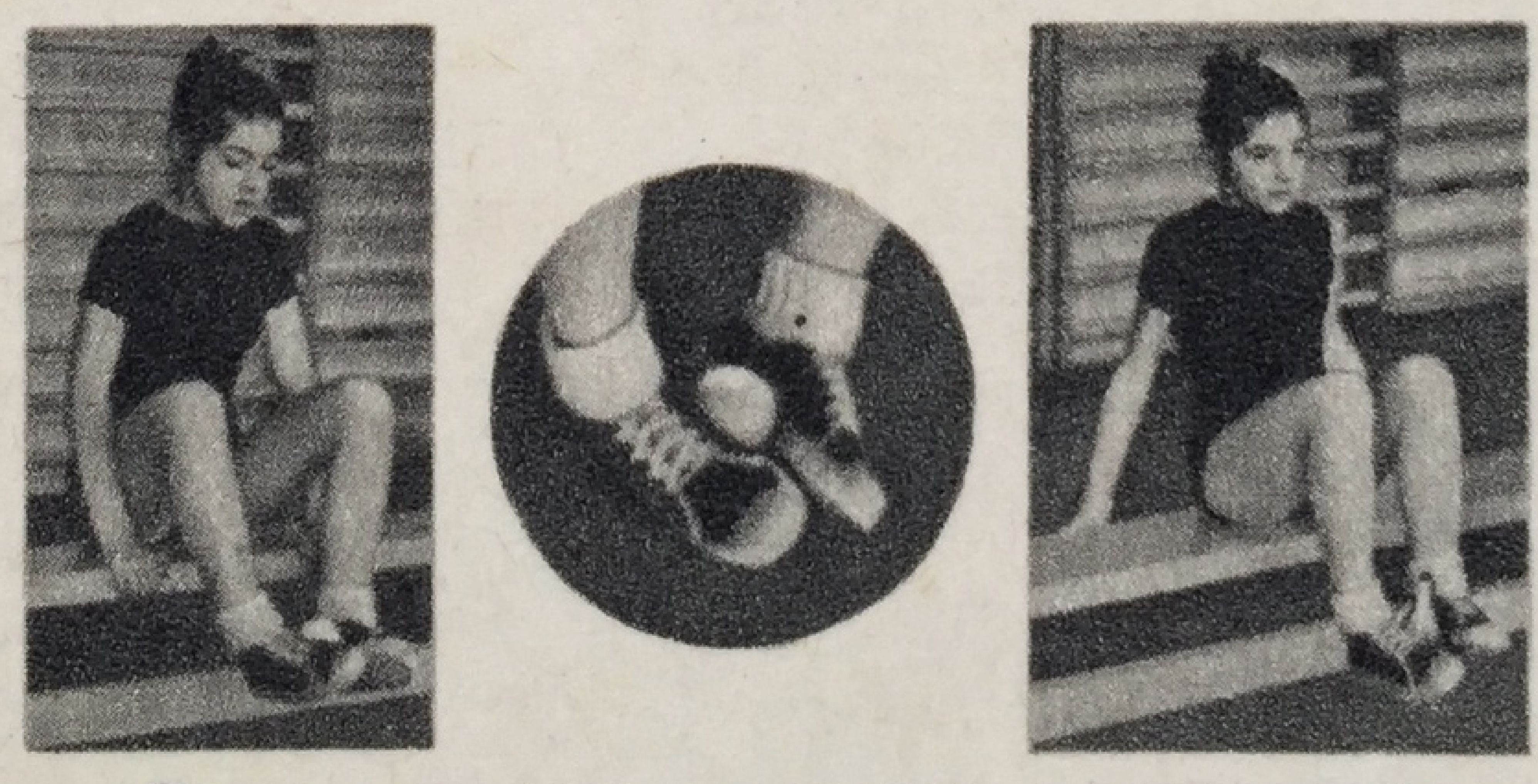


1




2

На рейке гимнастической скамейки: передвижение с грузом на голове вправо и влево (1); стоя на одной ноге, другую: вперед, в сторону, назад, согнуть и подтянуть к себе (2).



Захватывание ногами предметов.


 24/8а-2177. Ц. 3 к. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 370. КПК.





Кувырок вперед из упора присев в положение сидя в группировке.

Издательство «Планета». Москва. 1972. 24/8а-1276. Ц. 3 к. З. 1037. КПК



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

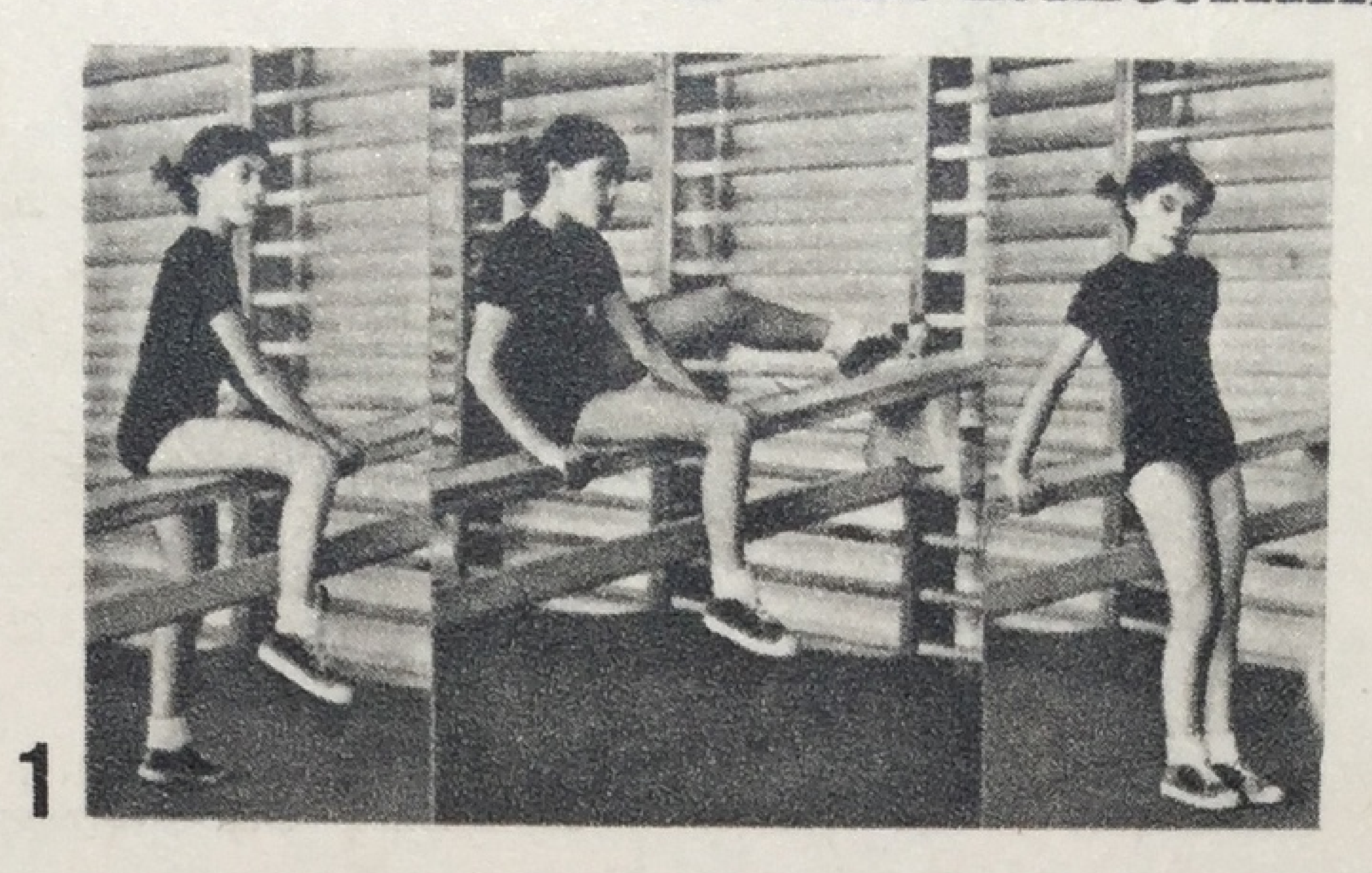


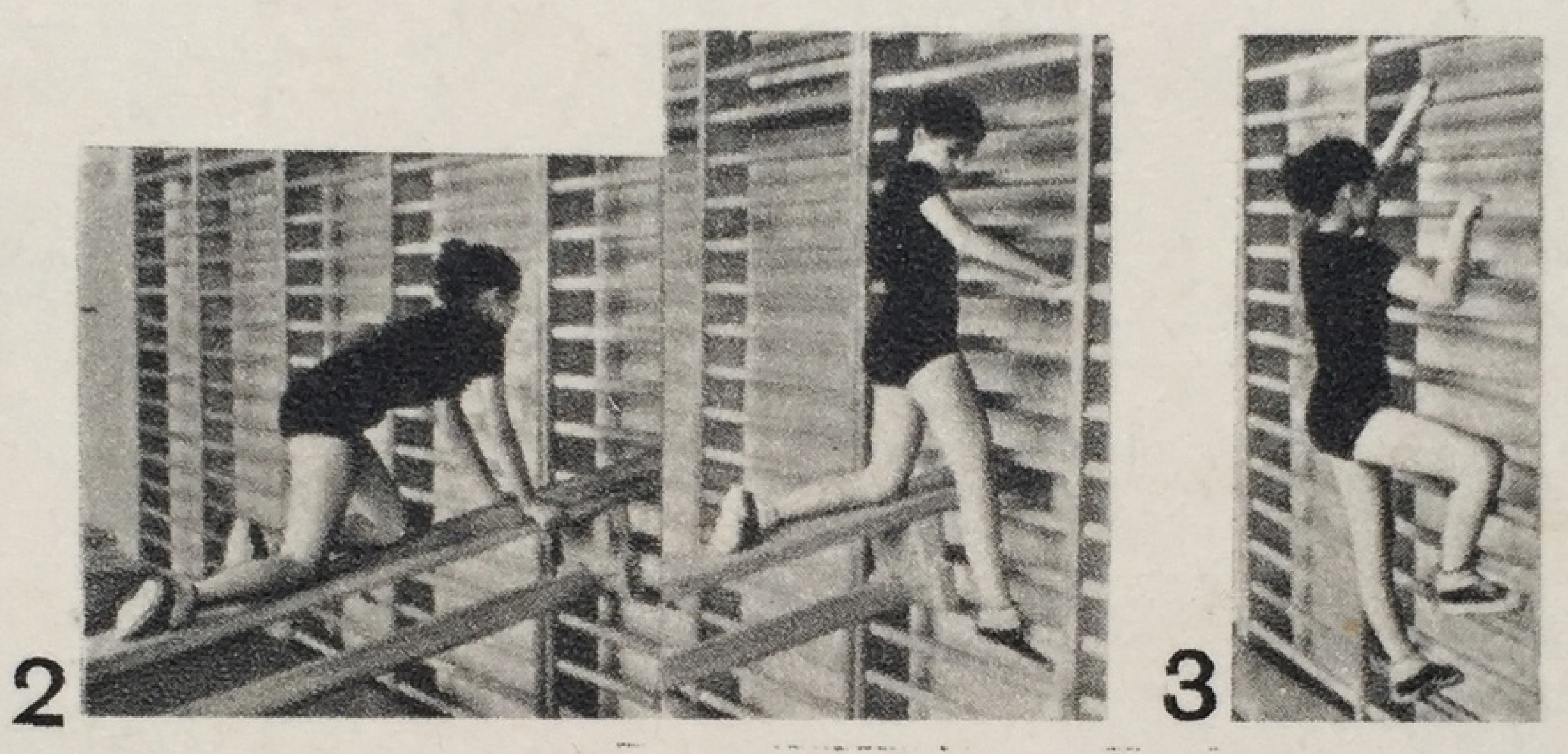


Перекаты в сторону из исходного положения: упор стоя на одном колене и из исходного положения: упор стоя на коленях.

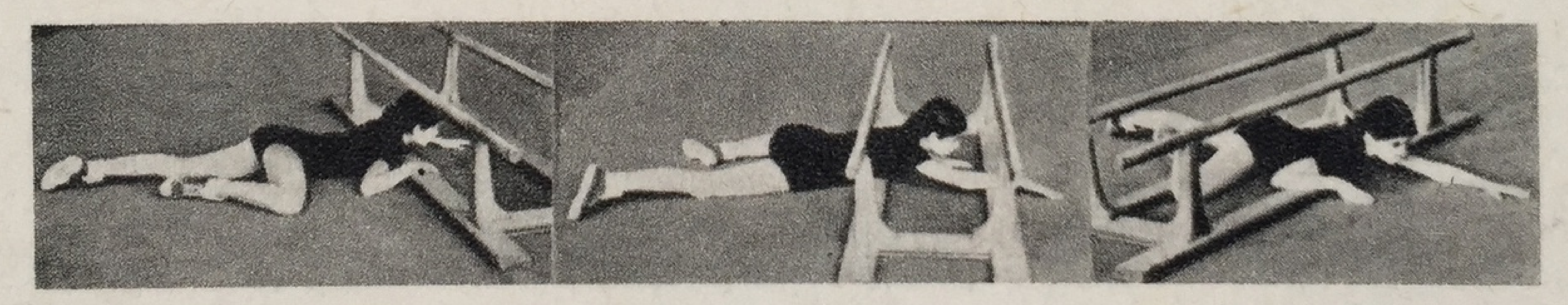
 24/8а-2177. Ц. 3 к.
Т. 200 000. Печать глубокая. З. 370. КПК.







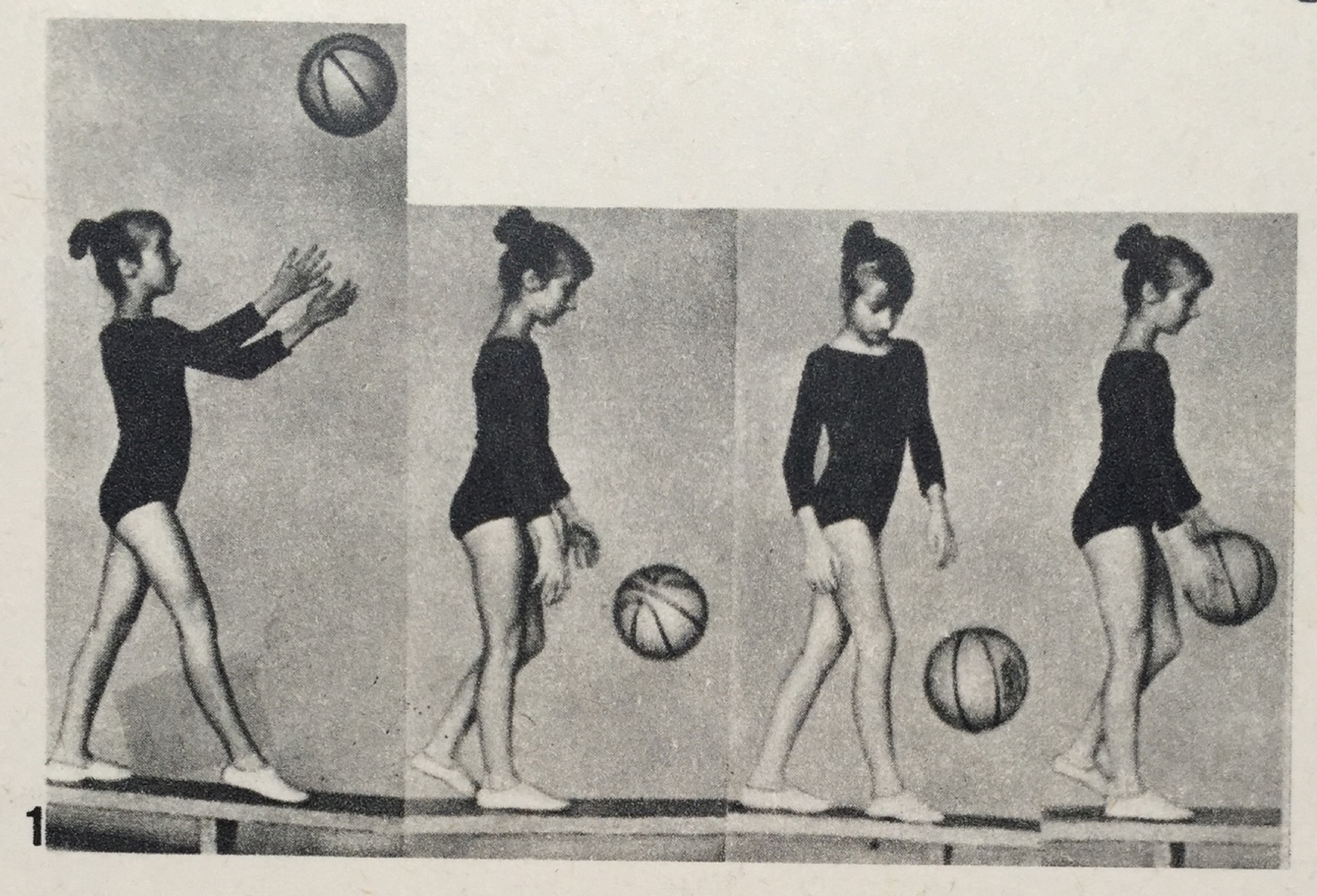
Перелезание через препятствие (1). Лазание на четвереньках по наклонной (угол 30°) скамейке с переходом на гимнастическую стенку (2). Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (3).

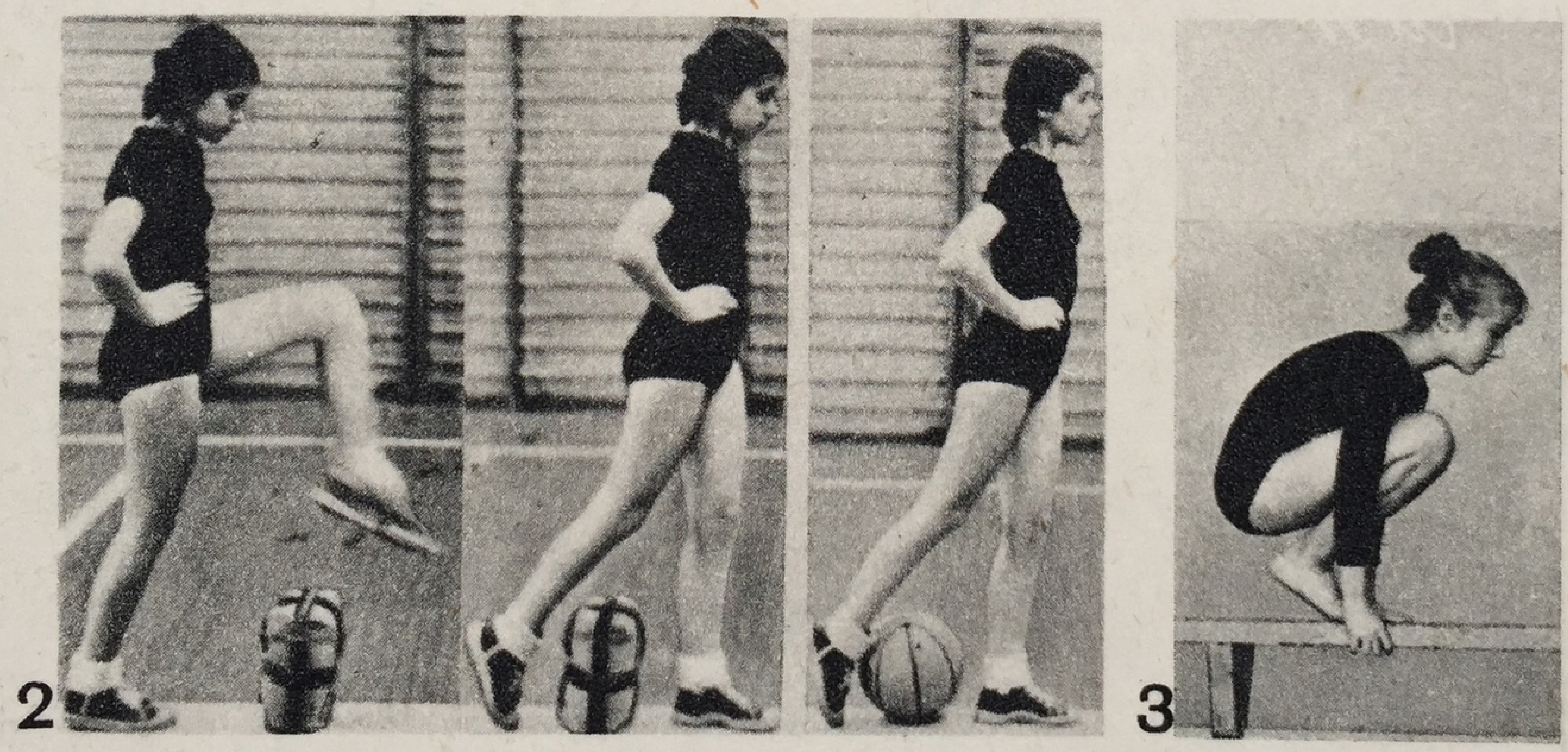


Ползание по-пластунски

Издательство «Планета». Москва. 1972. 24/8а-1276. Ц. 3 к.
З. 1037. КПК



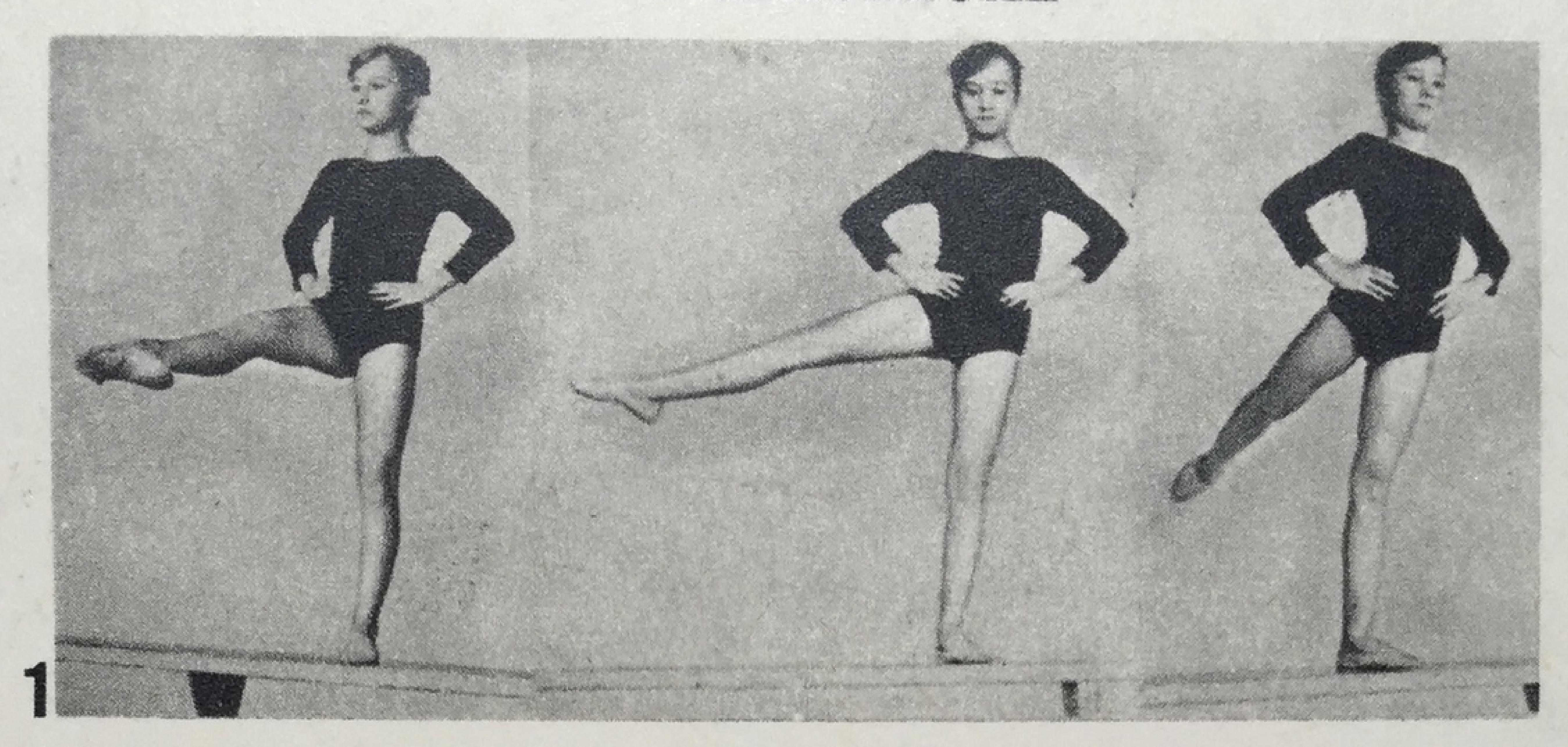


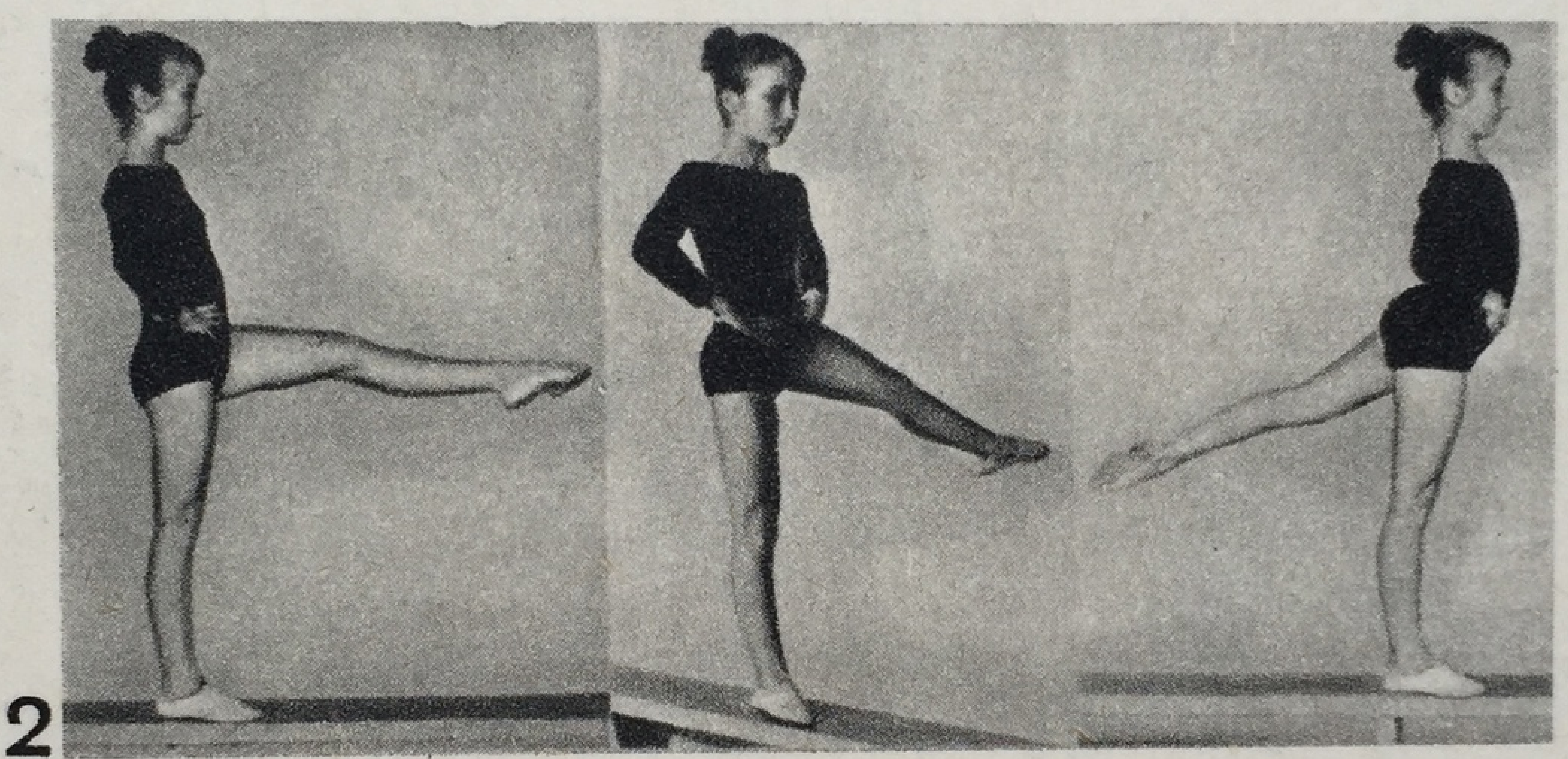


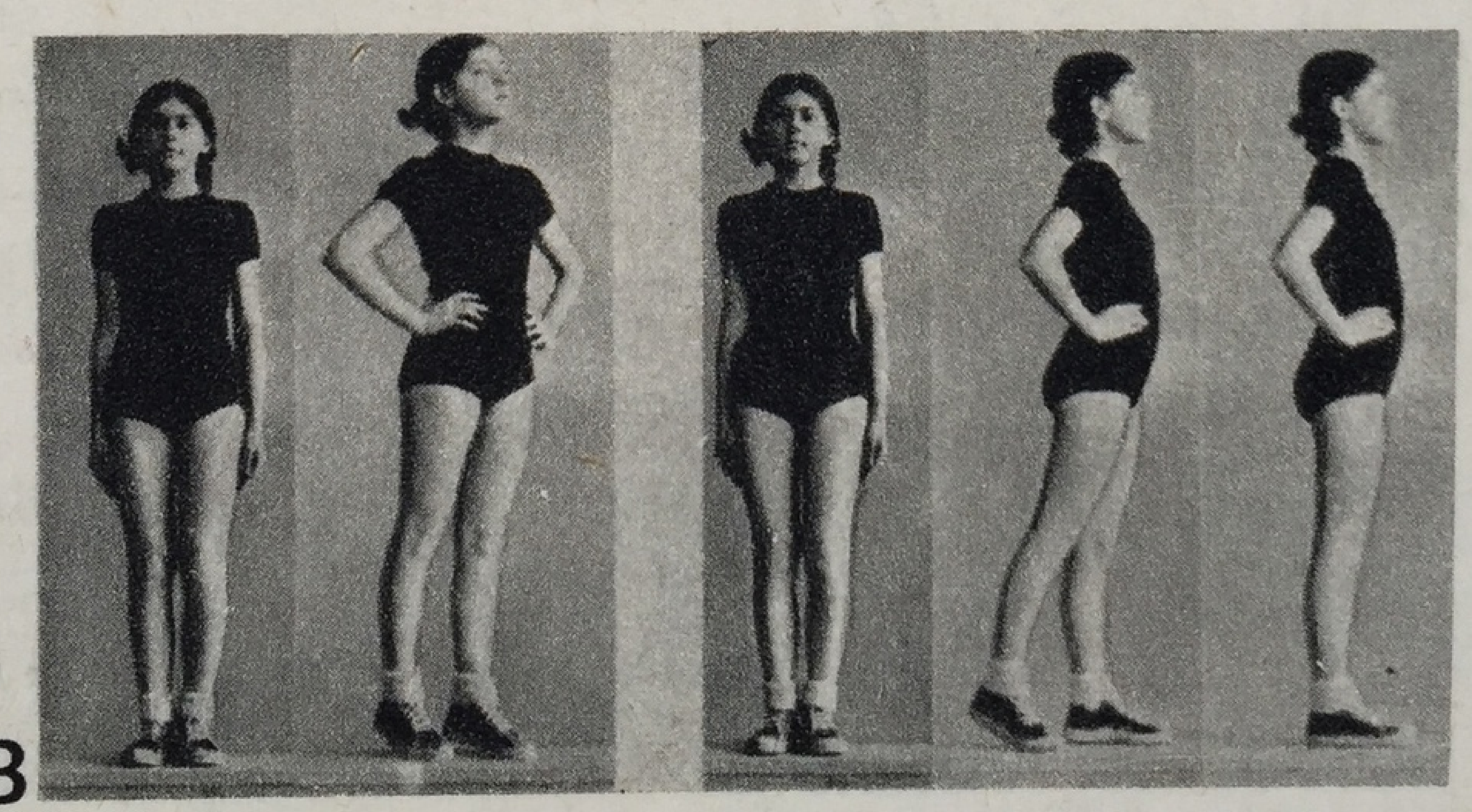
Ходьба по скамейке (высота 75 см) с подбрасыванием мяча вверх, ударами о скамейку, пол и ловля его (1). Перешагивание через предметы (2). Опускание в упор присев и вставание (3).

Издательство «Планета». Москва. 1972. 24/8а-1276. Ц. 3 к.
З. 1037. КПК







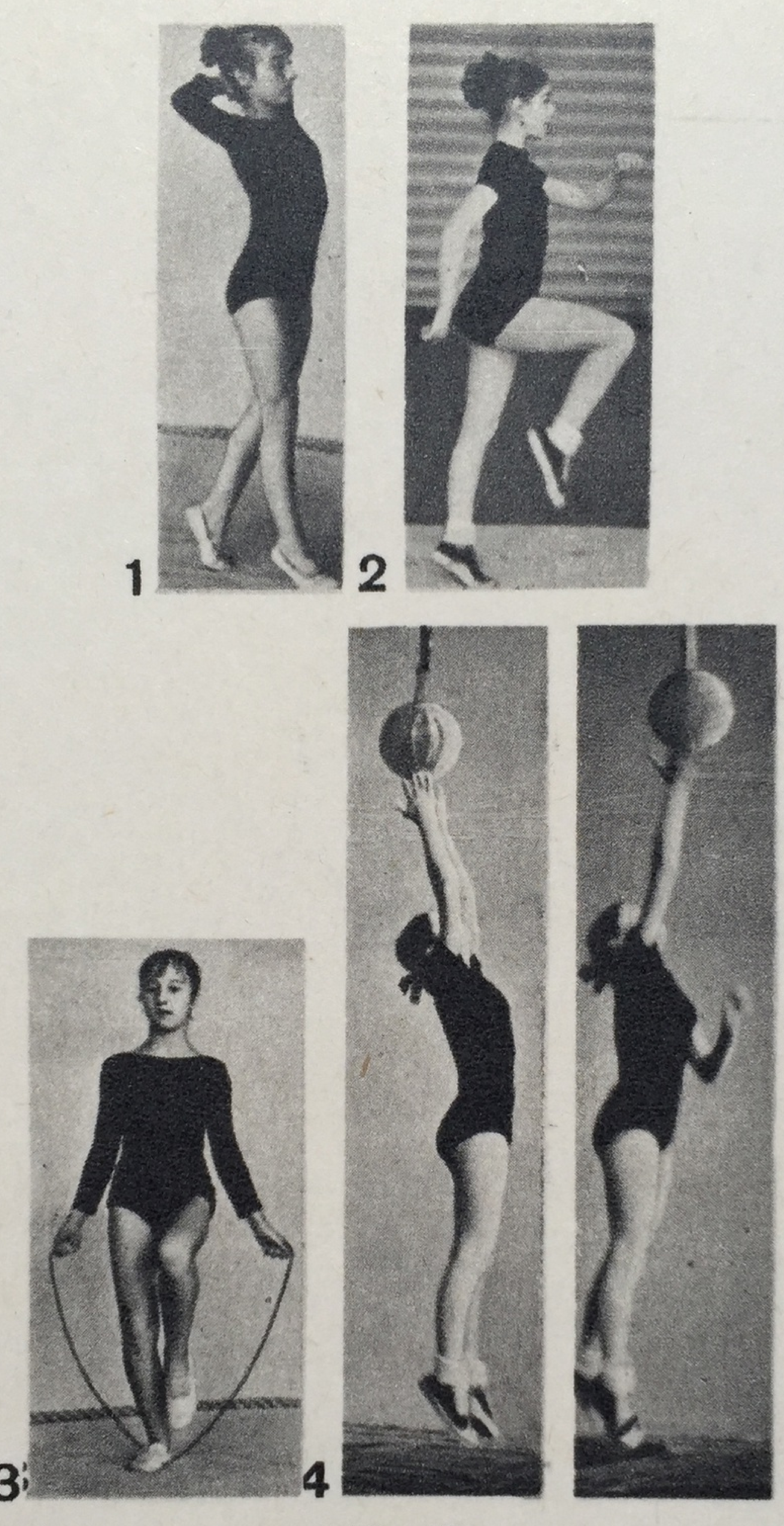


Стоя на одной ноге на скамейке продольно (1) и поперек (2), другую ногу вперед, в сторону, назад. Поворот на 45° и 90° (3).

Издательство «Планета». Москва. 1972. 24/8а-1276. Ц. 3 к.
З. 1037. КПК



ХОДЬБА, БЕГ И ПРЫЖКИ

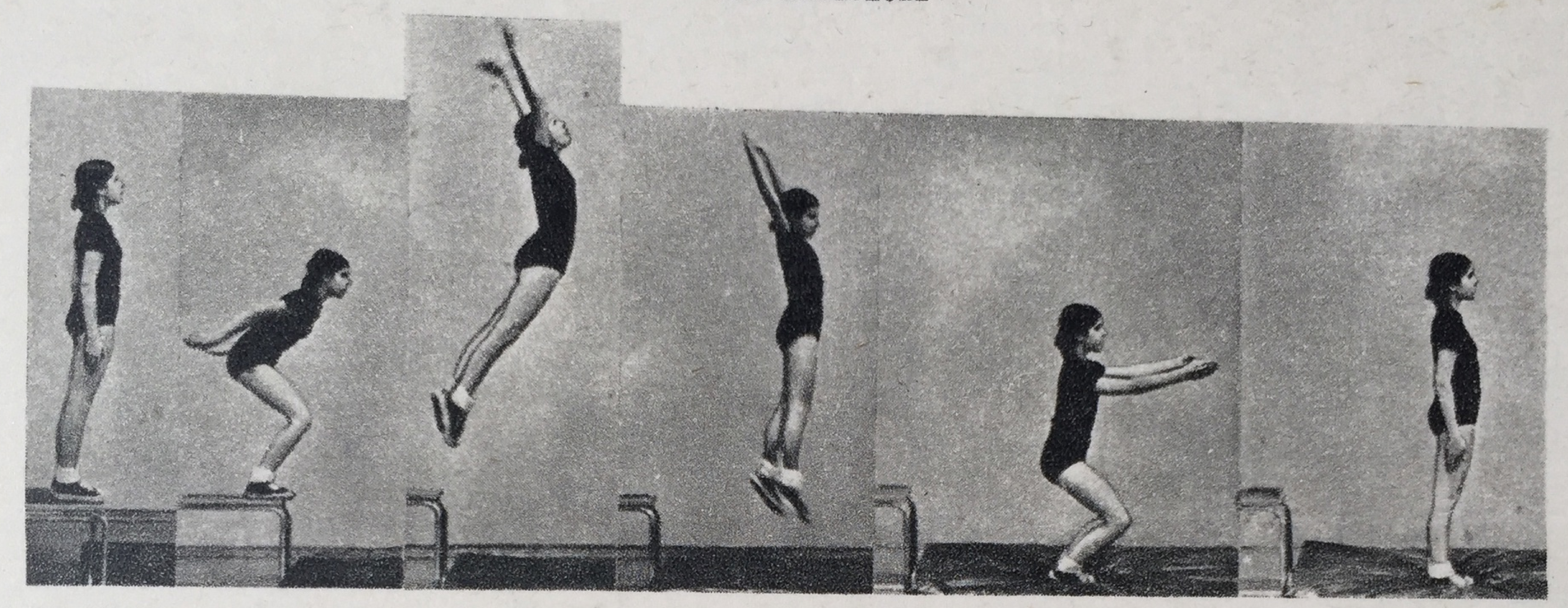


Ходьба (1) и бег на носках (2). Прыжки через короткую скакалку на одной ноге (3). Прыжки с доставанием подвешенных предметов (4).

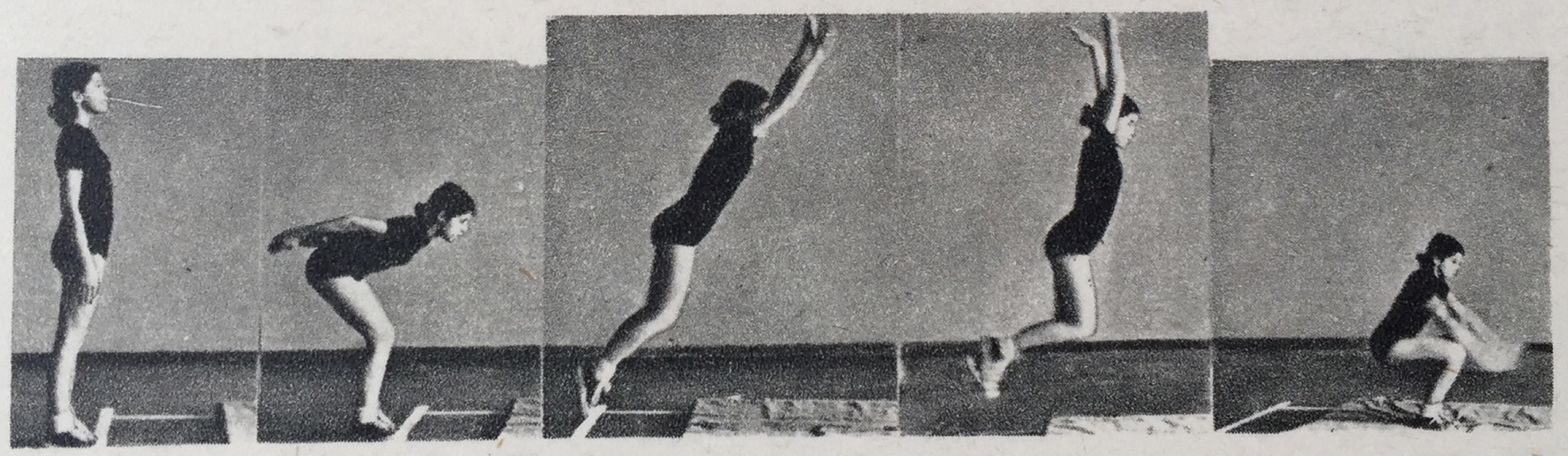
© Издательство «Планета». Москва, 1973 г. 24/8а-2177. Ц. 3 к.
Т. 200 000. Печать глубокая. З. 370. КПК.



ПРЫЖКИ



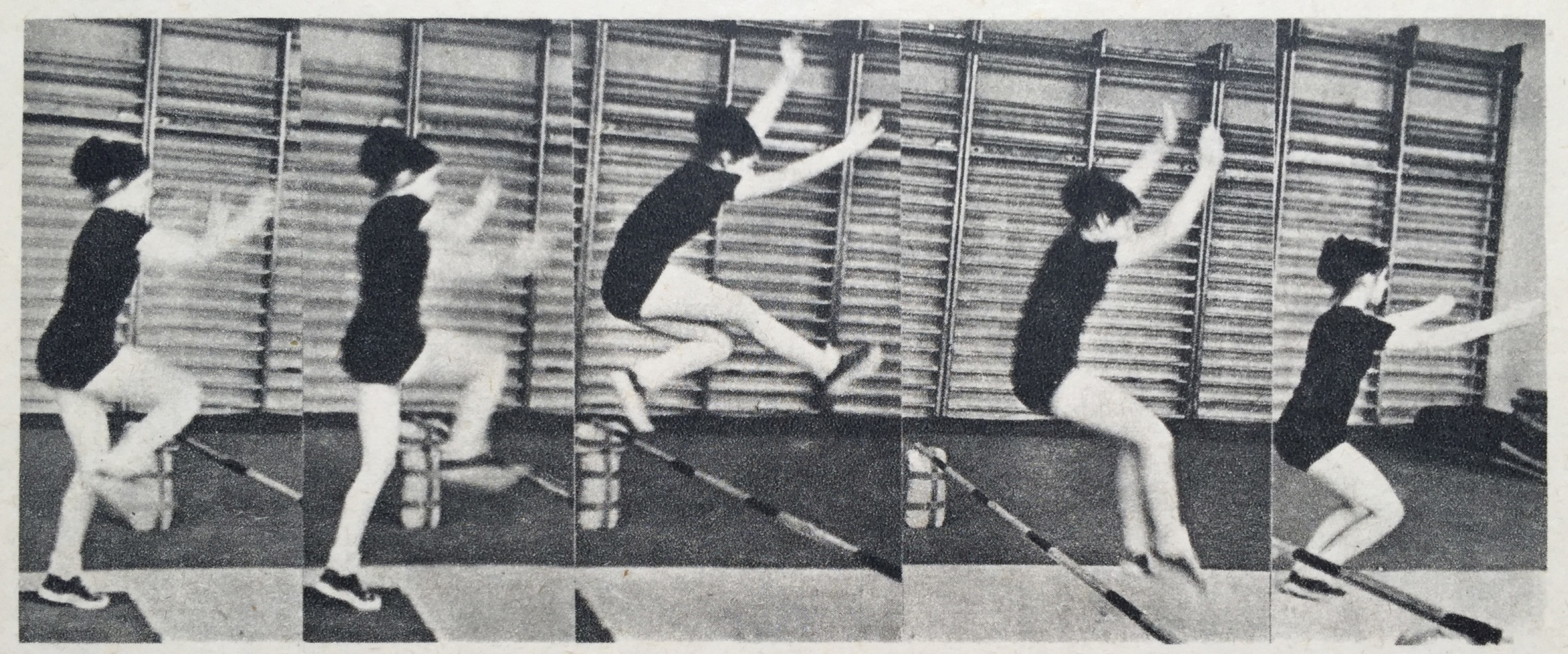
Прыжки с высоты до 70 см.



Прыжок в длину с места.

Издательство «Планета». Москва. 1972. 24/8а-1276. Ц. 3 к. З. 1037. КПК

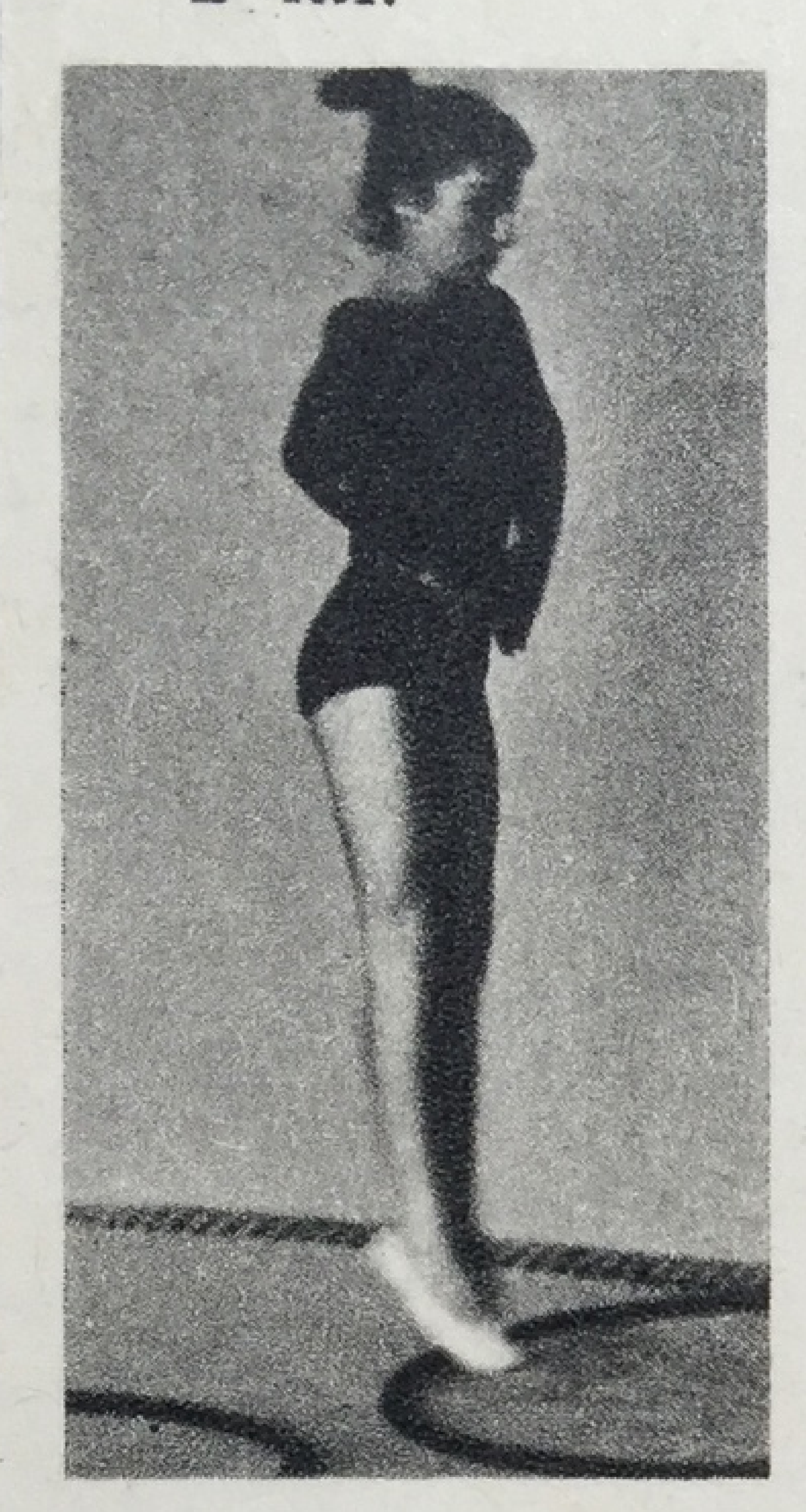
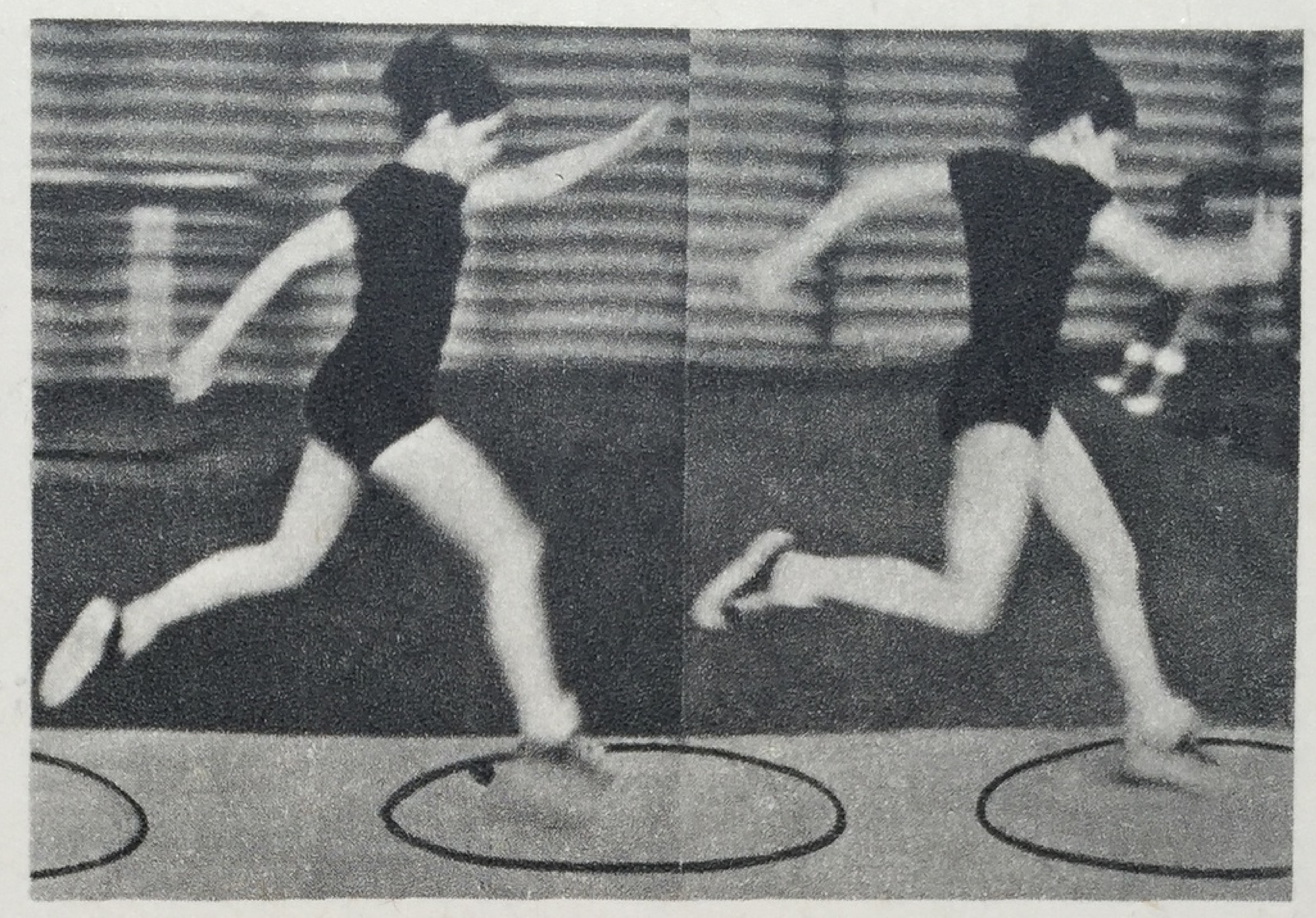




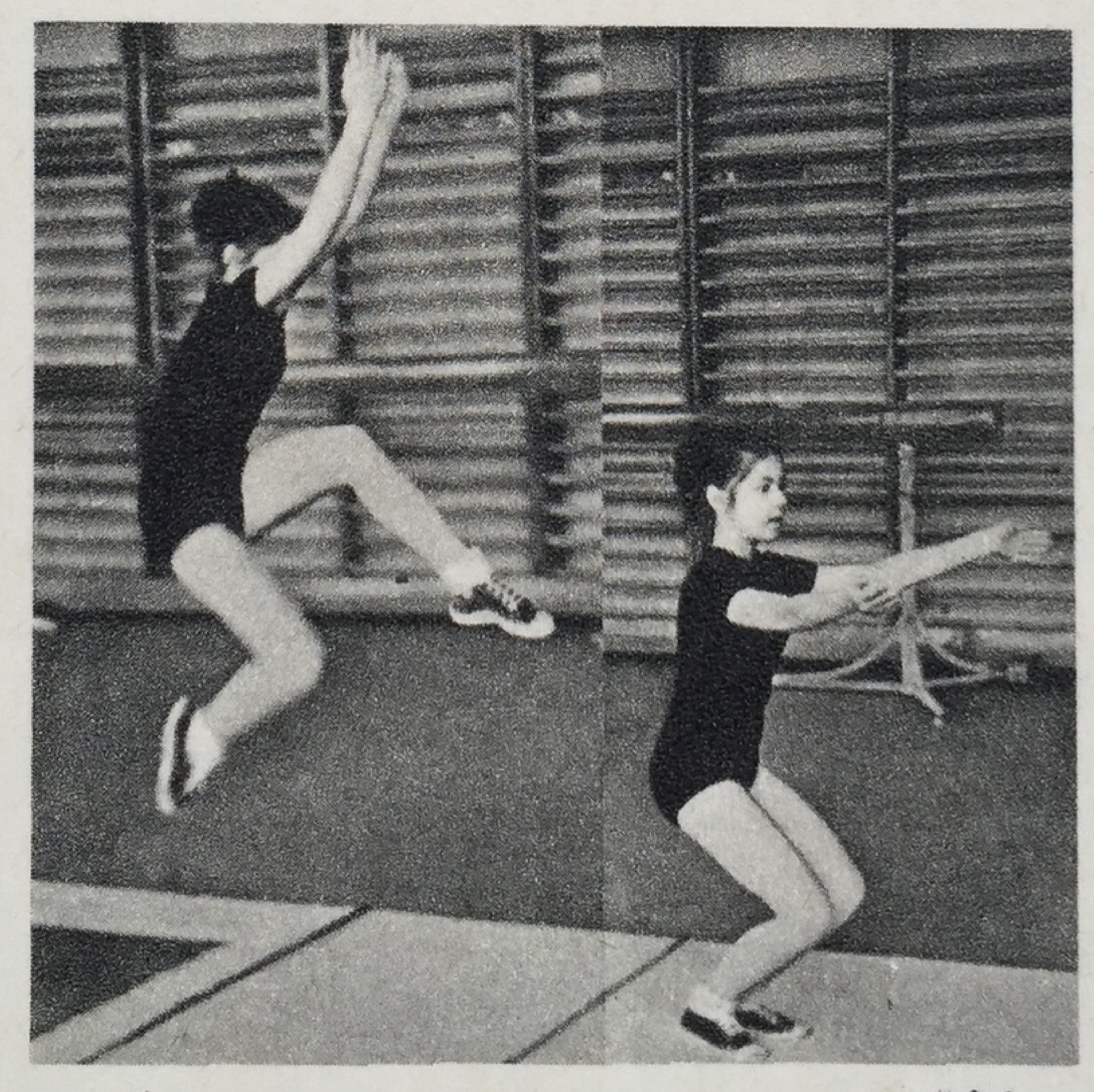
Прыжок в высоту с прямого разбега толчком одной ноги с приземлением на обе ноги (высота планки до 50 см).

Издательство «Планета». Москва. 1972. 24/8а-1276. Ц. 3 к. З. 1037. КПК



Прыжки из кружка в кружок.



Прыжок с разбега через полосу шириной 100—110 см с приземлением на обе ноги.

Издательство «Планета». Москва. 1972. 24/8а-1276. Ц. 3 к.
З. 1037. КПК